أضواء الطب النفسي
على الشخصية والسلوك

تأليف
دكتور وليم . ك . مننجر ومنروليف

ترجمة
دكتور محمد أحمد غالي
أستاذ علم النفس والصحة النفسية
بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية

ملتزم الطبع والنشر
مكتبة القاهرة الحديثة
١٦٩ شارع التحرير ت ٣٦٥٤٣

الطبعة ١٩٦٦

مطابع البلاغ
٢٦ شارع نصر

تقديم الكتاب

للمؤلفين

يعتبر هذا الكتاب من بعض النواحي ثمرة من ثمار الحرب . فقد تقابل مؤلفا هذا الكتاب ـ دكتور وليم مننجر ومنرو ليف ـ لأول مرة عندما كانا يعملان فى الجيش أيام الحرب العالمية الثانية ، وكان أحدهما يعمل فى ميدان العلاقات العامة وهو منرو ليف ، أما الآخر ، وليم مننجر ، فكان يحترف العلاج النفسى . وهكذا وجدا أن عمليهما مرتبطان : ذلك أن الناس كانوا فى تلك الأيام يريدون أن يستزيدوا علما بالعلاج النفسى ، كما كان العلاج النفسى فى ذاته فى حاجة أيضاً لأن يفهمه الناس .

ولقد كان للخسائر الكبيرة التى منيت بها القوة البشرية فى الجيش والبحرية ، بسبب الأضرار الناجمة عن الأمراض النفسية ، كان لها الأثر الواضح فى دفع المؤلفين وحثهما على أن يبدءا التفكير فى البحث عن أنواع أخرى من وسائل العلاج لمساعدة الناس من المواطنين وغير المواطنين من سكان العالم على فهم العوامل الأساسية للصحة النفسية . (ولاشك أنها عوامل يتوفر منها الكثير فى كل مجال) .

لقد كان هدفهما أن يحاولا تبيان بعض الخبرات اليومية المعروفة لكثير من الرجال والنساء ، تلك الخبرات التى كانت السبب فى تعرضهم للمشكلات ، حاولا أن يبيناها ويشرحاها فى لغة سلسلة وصور مبسطة ، وذلك ليقدماها للرجال العاملين فى الخدمة العسكرية . ذلك أن الكثيرين من هؤلاء العسكريين كانوا يعتقدون أنهم فريدون فى بابهم من حيث إحساسهم وشعورهم بطريقة معينة ، ومن حيث اتجاهاتهم نحو النظام والأوامر العسكرية ثم أعراض الخوف ومشكلات حياتهم الخاصة . الخ . لقد كانت أغلب اتجاهاتهم تتخذ هذه الصورة كنتيجة طبيعية لعوامل أساسية فى

شخصياتهم سبق تكوينها قبل التحاقهم بالخدمة العسكرية بوقت طويل . ومما زاد ذلك تأكيداً أنهم كانوا جميعاً — ونعنى بهم المضطربين انفعالياً — يشتركون مع غيرهم من المجندين فى طريق حياتهم ، ولكنهم يختلفون عنهم فيما يحسونه من اضطراب انفعالى .

هكذا كان لزاماً على المؤلفين ، وقد كشفا عن هذه الحقيقة ، أن يدرساها . ولكنهما افترقا بسبب طبيعة العمل العسكرى ، وذلك قبل أن تتاح لهما فرصة تحقيق هذه الغاية . ولما تقابلا المرة الثانية كانا قد اعتزلا الخدمة العسكرية وانخرطا فى مجال الحياة المدنية.

وعندما فكرا فى وضع هذا الكتاب كان كل منهما يشعر بأن الحاجة أصبحت ماسة بشكل أكبر لأن نفهم أنفسنا بصورة أفضل ، وأنه يمكن أن يتحقق هذا الأمر بالمعرفة التى تقوم على أساس ما كشفت عنه البحوث العلمية فى العلاج النفسى فى الخمسين سنة الأخيرة . كما أن كلا منهما أحس أيضاً بأنه مما يستحق الجهد أن يضعا فى عبارات بسيطة ، وبلغة مبسطة ، وبطريقة مختصرة، بعض هذه المعلومات التى تصدق علينا جميعاً فى حياتنا اليومية ، وهى التى تكون فى أى وقت ، بل فى أغلب الأوقات غامضة ومعقدة تماماً ، بل إن الكثير من هذه المعلومات أيضاً تكون أكثر تعقيداً فى الفترة التى تمر بها اليوم والتى نسميها « فترة السلام » .

هذا ويندر أن نجد ممن تخرجوا فى نظام التعليم العام فى بلاد العالم من لا يعرفون على الأقل معلومات محدودة عن الصحة الجسمية ، وخاصة مايتصل منها بالمحافظة على النظافة العامة ، والعناية بالأسنان ، وتناول وجبة الطعام صحيحة كاملة الغذاء ، واستنشاق الهواء النقى وفائدته ، والتمرين وضرورة الراحة ، الخ . لقد تعلموا ذلك

كله بطريقة سهلة ميسورة الفهم . ولكن فى نفس الوقت هناك أشخاص كثيرون يعوزهم الفهم الواضح لأسس ومعالم الصحة النفسية، والمميزات الرئيسية لشخصياتهم.

وقد يعجب الفرد الحصيف من المواطنين عندما يسمع من يقول إن الفرد فى غير حاجة لهذه المعرفة — معرفة أسس الصحة النفسية— لكنه سيدرك تماماً خطورة حياتنا النفسية ، وموقف الكثيرين فى سوء توافقهم — عندما يلقى نظرة على مايدور حولنا اليوم من مظاهر الانهيار العصبى ، والتهدم العائلى ، وانحرافات الأحداث ، وموجات الإجرام والصراعات والحزازات الطائفية . والثورات والمنازعات الحزبية والسياسية ، كذلك ما نشهده فى سلوك الأفراد من الشك والخوف الذى يطغى على أغلب مظاهر الحياة .

هذه كلها أمور لايصح معها أن تظل المرأة أو الرجل المفكر معرضا عن هذه الظاهرات غير عابىء بها ، أو غير مهتم بما عليه حالة الصحة النفسية الفردية أو الجماعية القائمة الآن .

وليس الأمر قاصراً على سكان الولايات المتحدة الأمريكية مثلا ، بل إن مايقال عنها يمكن أن يقال أضعاف أضعافه عن عدد كبير جداً من الأمم فى بقية أنحاء العالم.

لقد وضع هذا الكتاب ليوضح للكثيرين الأسس الأولى للجزء الحيوى والجانب الهام من حياتنا ، تلك الأسس التى لايمكن أن نرعاها ونعنى بها عن طريق الطعام والتغذية أو عن طريق استعمال معجون أسنان معين أو نعالجها بالماء والصابون أو بمزيد من المال ننفقه لتحسين حالتنا النفسية :

إننا فى تقديمنا لهذا الكتاب ننصح القارىء بألا يسىء تفسير أو فهم ماجاء

فيه ، أو بجزء من حقائقه ، خصوصاً وأن هذا الكتاب لم يوضع ليكون مرجعاً مفصلا للدراسات العليا فى العلاج النفسى العميق ، لأنه لا يوجد كتاب مهما كان يستطيع أن يحل مشكلاتك الشخصية إذا كانت عميقة وخطيرة أو عويصة وحادة . إلا أن غاية هذا الكتاب مع ذلك هو أن يهيء لك فهماً أفضل لنفسك ، وللطريقة التى تتغلب بها على بعض مشكلاتك العادية . أننا نأمل أن يساعدك هذا الكتاب على أن تعرف نفسك ، وأن تعرف الآخرين بطريقة أفضل من طريقتك السابقة فى معرفة سلوكك وسلوك الآخرين .

تقــديم

للدكتور أحمد عزت راجح

الـكتابة عن الشخصية الإنسانية والسلوك الإنسانى بأسلوب على سهل ميسر لا يشق فهمه على غير المختص من عامة الناس.. أمر تـكتنفه الصعوبات من كل جانب. ذلك أن الشخصية الإنسانية وحـدة معقدة متشابكة يتضافر على تـكوينها وتشكيلها عديد من العوامل الفطرية والمـكتسبة ، الجسمية والنفسية والاجتماعية . وهى عوامل يندمج بعضها فى بعض بما يجعل الفصل بينهما وتعيين أثر كل منها على حدة أمراً بعيد المنال إن لم يكن محالا .. يضاف إلى هـذا أنه ليس هناك خط فاصل حاسم بين الشخصية السوية المتزنة والشخصية المعتلة المضطربة ، بحيث نستطيع الجزم فنقول : هنا ينتهى استواء الشخصية ، وهنا يبدأ اعتلالها .. إذ أضفنا إلى ذلك اختلاف العلماء فى تعريف الشخصية وتحديد الأثر التى لمقوماتها الرئيسية ، قدرنا مدى مايلقاه الـكاتب من صعوبة وحرج حين يتناول هـذا الموضوع بالشرح والتبسيط الذى ينأى عن الإخلال بالغرض المقصود . .

ولقد وفق مؤلف هذا الـكتاب إلى أن يصل إلى هذا الهدف العزيز المنال فاستطاع أن يقـدم إلى القارىء العادى ، وبأسلوب يخلو من المصطلحات الفنية الخاصة ، صورةو اضحة سهلة عن أثر شخصية الفرد فى سلوكه اليومى الذى يبدو فى تعامله مع غيره من الناس ، وعن أثر الدوافع الخيالية ، الشعورية واللاشعورية التى تقوم وراء هذا السلوك .

ولم يقف المؤلف عند الوصف والشرح والايضاح بل تجاوز ذلك إلى تفسير السلوك الراهن بما عاناه الفرد من خبرات وأحداث فى ماضى حياته ، فاذا به يلقى الضوء على نمو الشخصية الانسانية وتطورها من مرحلة الطفولة المبـكرة حتى عهد

النضج النفسى فى عهد الكبر ، وإذا به يؤكد كشفاً من الكشوف الجوهرية الرائعة لعلم النفس والطب النفسى الحديثين ، ألا وهو التركيز على أثر الطفولة المبكرة فى تعيين المصير النفسى للفرد طول حياته . وقد دعاه هذا بطبيعة الحال إلى أن يشير فى وضوح إلى خطورة الدور الذى يقوم به الآباء والأمهات فى تنشئة الأطفال ، حتى ليقر فى ذهن القارىء أن شخصية الفرد الكبير ما هى إلا قصة وضع الآباء والأمهات فكرتها ورسموا خطوطها الرئيسية فى عهد الصغر ..

ومما يدعو إلى الاطمئنان إلى ما جاء بهذا الكتاب من فروض ووقائع سيكولوجية أن مؤلفه (وليم مننجر) يعد من أنبه الأطباء النفسيين فى العالم اليوم ، فهو رئيس الجمعية المركزية للطب النفسى والعصبى بالولايات المتحدة ، والرئيس المنتخب لجمعية الأطباء النفسيين الأمريكية ، وكان إبان الحرب الأخيرة رئيس قسم الخدمة النفسية العصبية بالجيش الأمريكى . كما شغل منصب الرياسة للجمعية الأمريكية للتحليل النفسى ، وقد أعانته خبرته العملية الطويلة ، وإحاطته العميقة بتعاليم مدرسة التحليل النفسى على أن ينفذ إلى مصادر السلوك الخافية الدفينة التى من دونها لا يمكن فهم هذا السلوك وتفسيره .

أما المترجم فقد كلف بقراءة علم النفس عن رغبة وشوق منذ أمد طويل ، كما مرن على تدريسه وتمرس بصعوباته ومواطن الحرج فيه بما أتاح له من الخبرة والقدرة ما استطاع أن يقدم به ترجمة سهلة ميسورة ، فاهمة مفهومة ، دقيقة تعكس الأصل حتى أنها لتعد تصوراً صادقاً لأسلوب المؤلف وطريقة عرضه لأفكاره لو أنه كان يعبر عنها بلغة عربية سليمة .

أحمد عزت راجح
أستاذ علم النفس بجامعة الإسكندرية

١٥ / ٩ / ١٩٦٥

مدخـــــل

للمؤلفـــين

هناك طرائق عديدة نستطيع بها أن ننظر إلى هذا الامتداد الزمنى من السنين التى نعيش خلالها على هذه البسيطة ، ونسميها حياتنا . ويبدو أن البعض منا يعتبرونها نوعا من الحرب الخاسرة الفاشلة التى لا تساوى شروى نقير ، أما البعض الآخر فيبدو أنه يذكرها بشيء من النشوة والسرور حين يتحدث عن استمتاعه بحياته دون أى اعتبار لما يحدث له أثناءها . أما أغلبنا فإنه يقع فى منطقة وسط بين الطرفين ، وهو يأخذ نصيبه من كل من الأوقات السعيدة والتعسة معاً ، فيسعد بتلك حينا ، ويشقى بهذه حيناً آخر .

وسواء كنا ننظر إلى مسايرة الرجل الفرد لكل الأمور القائمة فى العالم الخارج عن نفسه على أنها تشكل معركة مع ذلك العالم ، يتوافق معها أو يوائم بين نفسه وبينها ، أو كنا ننظر إليها على أنها نوع من الصراع المشوب بالصداقة الذى هو أشبه بصراع الجرو الصغير مع صاحبه، الأمر الذى يعتبر بأمرا حبيباً للنفس ممتعاً،ومرانا ساراً ، فإن ذلك كله يعد موضوعا من موضوعات الفلسفة ، كما أنه كذلك يعتبر أيضاً مجالا من مجالات العلاج النفسى ، الأمر الذى يتوقف على وجهة نظرنا وموقفنا نحن من هذا السلوك .

وعلى أية حال فإننا نلعب دورنا فى الحياة ،أما النتيجة التى تترتب على ذلك فإنها تتأثر بمدى قوة شخصيتنا وتتوقف عليها إلى حد كبير . أما الشخصية فهى ما يعرفه الناس الآخرون على أنه أنت وأنا وغيرنا . إنها تتكون من أمور تفوق كثيراً ما

تقع عليه العين فى نظرة عابرة للفرد ، أو حتى بعد تأمله لفترة أطول ، فى دراسة فاحصة متأملة .

يعتقد أغلبنا أنهم حين يتمتعون بصحة جيدة وهدوء وراحة بال يمكنهم أن يعرفوا لماذا يفعلون ما هم فاعلون . إلا أن علماء الطب والعلاج النفسى يردون على ذلك بأنه أمر غير صحيح ، ويبدو أن الأدلة على ذلك تتجمع كلها لتؤيد وجهة نظرهم هذه . ولو أننا كنا أمناء تماما مع أنفسنا فلن نستطيع دائماً أن نفسر سلوكنا . فعبد استجابتنا لموقف معين أو شخص بذاته ، فاننا نجد أنفسنا أحيانا نعجب كيف حدث أن كنا بهذه الدرجة من البلاهة أو الغباء ؟ ! أو لماذا تصرفنا بهذه الصورة من القحة ؟ بهذه الطريقة العصبية ، أو على هذا المنوال من السلبية ؟ ! ! وقد يصل بنا الأمر أحياناً أن نعانى اضطراباً انفعاليا بسبب مسئوليتنا واهتمامنا بالطريقة التى تصرفنا بها فى هذا الموقف أو ذاك وبعبارة أخرى فاننا جميعاً تمر بنا لحظات ندرك فيها أننا لا نفهم أنفسنا حق الفهم .

كيف يمكن أن نتعلم أساليب التصرف والسلوك بطريقة « سوية » و « طبيعية » و « ملائمة » ؟ هذا هو السؤال ، أو مجموعة الأسئلة التى يحاول الطبيب والمعالج النفسى أن يجيب بها على استفسارات أولئك الذين يعودون لاستشارته وطلب معونته الفنية . إننا جميعاً نحتاج للمساعدة من حين لآخر . ويمكن أن تكون بعض المعرفة والمعلومات التى يستعملها الطبيب المعالج النفسى على الأقل معينة للفرد ، لأى فرد منا يمكن أن يفهمها . واستناداً إلى أن الكثير من الناس — كما نعتقد — يحتاجون لهذه المعونة ، حاول المؤلفان أن يقدما مثل هذه المعونة فى هذا الكتاب بعبارات تفهم بطريقة سهلة . هنا تقدم عرضاً لما يعتقد المعالج والمحلل النفسى أنه هو الشخصية ، تطورها ، بناؤها وطريقتها فى العمل : وهو بإيجاز وصف لتشريح وفسيولوجية

الشخصية . إننا سوف نحاول أن نتخير شخصية « متوسطة معتدلة » من الطريق أو نأخذها من حجرة الاستقبال ، ونشرحها تفصيلا لكى نوضح مكوناتها ونشرح كيف انتهى بها الأمر لتكون على ما هى عليه. سنحاول أن نبين كيف تعمل تلك الشخصية ، وأن نظهر بعض نتائج قيامها بعملها بشكل سوى ، أو بصورة لا سوية ، كما يفهمها الطبيب النفسى والمعالج .

ويجب علينا بادىء ذى بدء أن نوضح أن الطب النفسى هو ذلك الفرع الذى يعنى بدراسة أو (تشخيص) وعلاج والوقاية من جميع أنواع المتاعب النفسية . ويعد المعالج الطبيب النفسى طبيباً بشرياً (D . M.) (طبيباً للأمراض البشرية) وهو الذى يكون قد قام خلال تعليمه الطبى وتدريبه فى المستشفيات بكل ما يجب أن يقوم به طبيب . إنه يكون قد تعلم الكثير عن البكتريا ، وعلم وظائف الأعضاء وطريقة إصلاح العظام المهشمة ، وأجرى بعض الجراحات البسيطة ، وقام بتحليل الدم والبول ، وعالج بعض حالات أمراض القلب والسكر . بعد هذا كله يكون الطبيب قد أمضى خمسة أعوام ، بالإضافة الى ذلك ، ليتدرب على التخصص ويكتسب الخبرة فى ميدان الطب النفسى . ثم بعد ذلك فإنه إذا كان يرغب فى أن يحصل على ما يؤهله ، ويضعه فى قائمة (الأخصائيين) يجب عليه أن ينجح فى امتحان خاص تعقده الإدارة الأمريكية للأمراض العصبية والطب النفسى .

إن عرض هذه الحقائق المعروفة للجميع يعتبر أمراً هاما بسبب واحد : ذلك أن عدداً مذهلا من الناس لا يعرفون مجرد معنى الطب النفسى، أو الكيفية التى يتم بها تدريب الطبيب النفسى .

فى هذا الكتاب بعض الحقائق التى تتعلق بنظريات الطب النفسى ، وبعض .

الإيضاحات الضرورية لبيان سبب وتأثير السلوك البشرى.ومن المحتمل أن يرى كل قارىء نفسه فى الصفحات التالية . ذلك أن المبادىء العامة التى حاولنا رسمها يمكن أن تنطبق علينا جميعاً ، ومن أجل حسن توجيه القارىء يجب أن نقول إن هناك حقائق معينة تعتبر أساسية ليتم التفهم الدقيق للسلوك البشرى :

أول هذه الحقائق أنه من المستحيل أن نصف شخصية (سوية) ونحددها وذلك أنه لايوجد خط واحد للنمو وللتطور أوالحركة بحيث يعتبر (مثالا) يحتذيه كل فرد. إننا جميعاً نعانى من بعض الشذوذ أو الخروج عن المألوف أو الأعراض العصبية ، وقد نتعرض بين الفينة والفينة لحالات من الشكوك أو الانشغال . وقد نواجه المتاعب فى تربية أطفالنا ، كما أنهم قد يعانون المتاعب معنا . وهناك مئات من الأنواع من مواطن القوة ونواحى العجز والضعف فى الشخصية ، كما أن هناك درجات متباينة وأنواع من التوافق وسوء التوافق . ويستطيع أغلب الناس أن يسيروا فى طريق حياتهم وهم يشعرون بالارتياح بدرجة مقبولة مع مالديهم من استعدادات أو قدرات وإمكانيات أو على الرغم من عدم وجودها . وربما كانت الأوصاف والمعلومات والشرح الذى نقدمه للاختلافات فى عوامل الكف والتقييد وأسبابها مما يمكن أن يعيننا على أن نعيش بمزيد من الرضى .

وثانى هذه الحقائق أن القوتين الدافعتين للطاقة واللتين تجعلان كلا منا يسير فى طريقه هما : النزعة العدوانية والرغبة والحاجة إلى الحب . أما عن الدافع العدوانى فهو الذى يسبب لنا المشكلات ويواجهنا بالصعوبات . وهو الذى يجرنا أنا وأنت إلى أغلب المتاعب بسبب العنصر العدائى والتخريبى اللذين يميزانه سواء من هذه المتاعب مايتعلق بنا أو مايتعلق بالآخرين .

أما أن نحب أو نـكون محبوبين حباً صادقاً (وهو ما يسمى بالدافع الجنسى فى بعض النظريات) فهو أمر لايعتبر مصدر ضرر لأحد منا أبدا . ومع ذلك فليس كل عدوان (سيئاً) . فالحقيقة أننا نحتاج لبعض العدوان لـكى نحب أو نحب ، مثله فى ذلك مثل غيره من التصرفات التى نقوم بها . ومن جهة أخرى هناك أنواع متعددة من العلاقات عندما نحب أو نـكون محبوبين ، وهى علاقات لا تـكون (طيبة) . فالحب بالإكراه والحب الثائر ، والغيرة فى الحب كلها اتجاهات ضارة ، وذلك بسبب نوع العدوان الظاهر فيها وليس بسبب الحب .

ثالثا : يجب على القارىء أن يفهم أن المشاعر والسلوك هى فى أساسها نتيجة التطور والنمو والتربية . إن للوراثة عندنا دوراً يؤثر فى الطريقة التى ننمو بها ومحددها ولكنها تعتبر أهمية أقل كثيرا إذا قورنت بأهمية البيئة . فـكلما ازداد ما نحققه من تفهمنا لأنفسنا ، وبالتالى لحالتنا النفسية إذا قورنت بالبيئة ، استطعنا أن نفهم كيف نتحسن ، وما لم يكن الشخص يعانى فعلا من نقص عقلى ، فإنه يمـكنه أن يصبح أكثر نضجاً وهو الهدف المثالى لـكل شخصية . يحتاج الـكثيرون منا لأن ينموا نفسياً ، وذلك يعنى أن يتخطوا العوائق الطفلية والارتباطات الانفعالية القديمة ، وأن يتعلموا كيف يسيطرون على أنفسهم انفعالياً ، وأن يجدوا أكبر الرضى فى العطاء أكثر منه فى الآخذ . من أجل هذا يعقد المؤلفان الأمل فى أن يكون من نتيجة متابعة القارىء لصفحات الـكتاب هذه أن تزيد معرفته بالشخصية ، وبذلك ربما يصبح قادراً على أن يعاون نفسه على أن ينضج ، وأن يتعامل (مع الناس الآخرين) بمزيد من الفطنة وخاصة مع الأجيال الأصغر سناً .

إن معرفتنا التامة بأنفسنا يجب أن تجعلنا أكثر تسامحاً بالنسبة لسلوك الآخرين . فمن السهل علينا أن نصدر أحكاماً خاطئة على الناس أو نسب و نشتم ، ومن الصعب

تماماً أن نزيل الغشاوة عن أعيننا . إننا ندعو الله أن يكون لنا من بعد النظر مايعرف عن ذلك المحارب الأريب الكسيح الذى يبدى هذه الملاحظة : إننى لا أفهم كيف أستطيع أن أصف شابا بالجبن وأنا لا أعرفه معرفة جيدة لأننى لم أخبره ؟ ! !

أما النقطة الرابعة التى يريد المؤلفان تبيانها فهى أن القبول المنطقى المعقول للعلاقة بين المتاعب والمشكلات الانفعالية وبين نمو الشخصية قد يساعدنا على حل المشكلات الشخصية : فمثلا يمكن فى العادة أن نتتبع التوجيه السىء للدافع العدوانى إلى التعبيرات الخاصة بالكراهية والعناد والتحقير والغيرة والحسد ، إلى نواحى التقبيح فى حياتنا اليومية ، ثم نرجعه إلى الصعوبات التى واجهت الفرد فى أيام الطفولة ، فمعرفتنا بهذه الانفعالات على أنها غير منطقية . ونسياننا للأصول التى ترجع إليها وهو من الأسباب التى جعلتها غامضة ، كل ذلك يمكن أن يقدم لنا بعض الأسس التى يبنى عليها بعض أسباب التحكم المنطقى فيها . وليس من المفروض علينا أن يكون لدينا تفهم كامل لأصولها لكى نحاول أن نقلل من حدوثها فبينما يكون من المرغوب فيه لإدارة المطافىء أن تعرف الأسباب التى منها بدأ اشتعال النيران ، إلا أنه ليس من الضرورى أن تعرف السبب قبل أن تحاول أطفاءها . إن كل ما يجب عمله أن نعرف أن هناك ناراً ثم إنه يجب عمل شىء واتخاذ إجراءات بإزائها .

هناك آلاف من الأمثلة المعروفة ، التى يمكن فيها أن ينطبق هذا المبدأ والمثل على السلوك البشرى . فإذا كانت إدارتنا للمدينة أو النادى تتعارض مع ضرورة إدارة عمل أو منزل ، فإننا لا يجب علينا أن نبحث عن التفسير النفسى للسبب الذى يجعلنا نسمح لأنفسنا بأن نصبح مهتمين بالموضوع اهتماماً عميقاً لهذا الحد . إننا فقط يجب أن نعرف ما هو الأهم فالمهم فى حياتنا . وفى نفس الوقت يجب أن نتشجع ونجرؤ على أن نواجه الحاجة إلى الإشباع والرضى الذاتى الداخلى النفسى بطرق لا تتعارض مع (الواجبات) المفروضة علينا .

وفى نفس الوقت الذى تقدم فيه للقراء تأكيداً لقدرتهم على تعديل أنماط الاستجابة التى تكونت أيام الطفولة ، فإن الواجب يقتضينا أن نحذرهم من مغبة انتظار الكثير من الفائدة نتيجة مجهوداتهم فى ذلك الاتجاه . فقراءة كتاب فى أصول الطهى لا ينتظر أن يثير أحد الهواة ليجعل منه طاهياً ماهراً ، والتنظيف اليومى للأسنان لا يحول دون عطبها ، وبنفس الطريقة نجد أن متابعة هذه القطعة من القراءات الخفيفة عن بعض تشريحنا لجهازنا النفسى وعن الكيفية التى يؤدى بها وظيفته ، ليس من الضرورى أنه سوف يجعل منا أناساً ذوى شخصية متوافقة أفضل توافق مائة فى المائة وبطريقة أتومانيكية .

وبالرغم من أننا نتمنى الكثير والكثير جداً لجهودنا هذا ، إلا أنه لا يوجد من الناس (بما فيهم مؤلفا هذا الكتاب) من يكون أهلا لأن يقدم وصفات جديدة صغيرة دقيقة مضمونة لعلاج جميع الأوجاع والآلام والقلق والمخاوف و .... و .... سوف يجد القارىء هنا وهناك بعض التوجيهات الفرعية الخاصة نحو تفهم أفضل .. (وهذا أمر محتمل) . ونقول هنا (محتمل) لأنه يحتمل أن يساعده على أن يعيش عيشة أسهل مع ردود الأفعال التى يستقبلها يوماً بعد يوم من أسرته أو أصدقائه أو نفسه .

إن تسيير دفة الحياة بطريقة هينة لينة لا يتوقف على المسكنات أو الأدوية التى نعالج بها دوار البحر ، ولكنه يتوقف على السفينة الصغيرة (شخصياتنا) وعلى الجو والطقس (طباع رفقائنا) ثم أخيراً على فننا فى الملاحة (مهارتنا فى توجيه حياتنا فى الطريق السليم الحكيم) .

المؤلفـــان
والـكتاب

للمترجم

قد يبدو غريباً أن يهتم المترجم بنقل هذا السفر الـكبير فى مادته ، الصغير فى حجمه ، العظيم فى فائدته الانسانية ، السلس فى عرضه ، يهتم بنقله لقراء العربية ، وقد مضى على تأليفه بضع سنين . إلا أن المترجم بعد أن استعرض تاريخ حياة كاتبيه ، وما تقلبا فيه من مهن وما مارساه من خبرات فى ميدانين كبيرين من ميادين دراسة السلوك ، ونعنى بهما الطب والعلاقات الإنسانية ، ثم الطب النفسى والتوجيه والإرشاد قد وجد أنهما نجحا نجاحاً لا يبارى فى تقديم سفر عظيم للمهتمين بالدراسات النفسية عامة ، والاضطرابات السلوكية على وجه الخصوص .

وإذا كان لنا أن نزكى ضرورة مثل هذه الاتجاهات العلمية إلى قراء العربية فإننا نجد أن ما يساندنا فى ذلك أمور عديدة ، وحيثيات هامة .

أولها : خبرات الـكاتبين بمقدر الطب النفسى والتوافق الاجتماعى منذ كان وليم مننجر أحد القادة فى ميدان الطب النفسى فى العالم ولا زال حتى اليوم يعتبر من أئمة هذا الفن الذين خبروا أحسن خبرة أساليب السلوك البشرى فى الحياة اليومية . ولذلك فهو يقدم كتابه للعامة يفهمونه والخاصة من دارسى علم النفس يجدون فيه ثروة علمية كبيرة ، بعد أن أفاد من كشوفه فى ميدان الطب التى أماطت اللثام عن كثير مما يؤثر فى الفرد .

فالدكتور مننجر ومنروليف حين يدرسان نمو الشخصية من الخبرات التشكيلية

الأولى منذ الطفولة إلى مستوى النضج النفسى ، وحين يبرزان مدى أهمية السنوات العشر الأولى من الطفولة لحياة الفرد التالية ، وكيف أن الكثير من تكيف الفرد يعتمد على مدى حكمة الآباء فى تنشئة الأبناء ، وعندما يحاولان أن يتابعا بصورة دقيقة كيف تتطور وتنمو علاقات الطفل النامى الاجتماعية مع العالم الخارجى ، وعندما يدرسان بناء الشخصية وتنظيمها وطبيعة تفاعل ما يعرف بإسم الأنا الأعلى والهى مع بعضهم البعض ، وحين يشرحان بلغة سهلة لينة معنى ما نسميه الحيل اللاشعورية ووظيفتها فى حياتنا ، كمثل وظيفة التبرير والتعويض والإسقاط ، وحين يفصلان فى باب خاص متى وكيف وشروط الالتجاء للطبيب النفسى إنما يعتمدان فى ذلك كله على خبرة طويلة بميدان السلوك البشرى خاصة حين يضطرب .

فقد كان منتجر يشغل مركزاً مرموقاً فى ميدان الطب النفسى . لقد اشتغل سكرتيرا عاماً لمؤسسة منتجر فى تونيكا كنسانس للدراسات النفسية ، كما عين رئيساً منتخباً للرابطة الأمريكية للطب النفسى ، ورئيساً للرابطة الأمريكية للتحليل النفسى ، ثم رئيساً لجماعة تطوير الطب النفسى ، ورئيساً للرابطة المركزية للطب النفسى والعصبى وفى أثناء الحرب كان مسئولا عن إدارة الرعاية العصبية والطب النفسى بالجيش ، ولهذا منح درجة لواء بالوحدة الطبية فى جيش الولايات المتحدة . أنه الآن ـ وعندما وضع هذا الكتاب ـ يشغل وظيفة مستشار الطب النفسى فى الإدارة العامة للطب والجراحة بالجيش الأمريكى ، وهو أيضاً عضو اللجنة الاستشارية لوزير الحربية ووزارة الصحة الأمريكية .

ولا شك أنها وظائف قيادية هيأت له ظروفا طيبة لدراسة السلوك البشرى وعوامل اضطرابه على المستوى الدولى ، وفى نطاق واسع من الملاحظة العلمية السليمة.

ولقد اتفقت هذه الخبرات مع خبرات منرو ليف الذى اشتغل بالتأليف والترجمة

والصحافة والرسم والنشر فى ميدان علم النفس وغيره من العلوم . كما أنه كتب الكثير من كتب الأطفال التى لاقت رواجا كبيرا لأنها كانت مبنية على أساس الدراسة النفسية العميقة للطفل فى مراحل نموه المختلفة ، كما كانت له مجموعه من القصص المعروفه باسم (الرسوم المتحركة أو الكاريكاترية) وكانت كلها تربويه نفسية بصوره كبيرة لأنها قامت على دراسه السلوك البشرى. ولقد اشتغل بعد ذلك فى قسم العلاقات العامه بالجيش وهذا أفاده كثيرا فى التعرف على مشكلات التوافق، كما كانت مهمته الرئيسية دراسة ضغوط البيئة التى عاش فيها ويعيش الجنود والعسكريون ثم دراسة طفولتهم ومشكلاتهم وتاريخ حياتهم ومتاعبهما . كل ذلك قد امتزج بخبرات وليم مننجر ليخرج لنا إنتاجا نفسياً اجتماعياً كبيراً .

وثانى هذه الأمور أن لغة الكتاب من البساطة والبعد عن تعقيدات التعريفات العلمية التى قد يشق فهمها أحيانا على بعض المختصين ، بحيث تعتبر المادة العلمية فيه مادة سهلة الهضم والفهم ، لتصل إلى أعماق قلب الرجل العادى . كما يجد فيها المتخصصون مادة علمية رائعة فى تنظيمها . حقيقة أن الكتاب لم يغفل هذه التعريفات العلمية ، ولكنه يحددها تحديداً إجرائياً سلوكيا واضحاً ، وخاصة تلك المفاهيم العلميه الغامضة المعروفه عند أصحاب التحليل النفسى .

وثالثاً : يعتبر هذا الكتاب فريداً فى بابه . فبالرغم من أنه يتمسك عامة بالإطار النظرى لآراء التحليليين ، إلا أنه لا يغفل الكثير من الاتجاهات العلمية الأخرى وخاصة اتجاهات السلوكيين ، وآراءهم فى تكوين العادة والتدريب والمران . فهو لا يتمسك تمسكاً جامداً متعصباً بالإطار النظرى لأصحاب التحليل النفسى ولكنه يحاول أن يوفق بين كثير من الاتجاهات العلمية المتعارضة ، والتى تختلف فى مظاهرها عن التحليل النفسى وبين الإطار العام لنظرية التحليل :

رابعاً : كان لتعدد مهمات المؤلفين المهنية فضل كبير فى الجمع بين فائدة الدراسة الطبية العلمية ، وبين ثمرة الخبرة العملية الإنسانية الإجتماعية .

أخيراً وليس آخراً يمتاز الكتاب بأنه يشتق كل مادته العلمية من الحياة . ثم يعود ويصوغها فى أمثلة سهلة ثم يبلورها ويطبق عليها النظريات العلمية .

وليس هذا فقط بل إنه لا يهمل الناحية التطبيقية العملية فى كل مناسبة . فبعد اشتقاق النظرية ، يضرب الأمثلة للاضطراب السلوكى مثلا ، وبعد إرجاعه لخبرات الطفولة الأولى يعود فيرسم للقارىء أفضل الوسائل لتلافى مشكلات التنشئة الاجتماعية ،ويحدد السبل للعناية بعملية التطبيع الاجتماعى دون تعريض الطفل لآثار الانحراف فيها عن الأساليب التربوية السليمة .

ولا يخفى ما يمتاز به الكتاب من عنايته بالوقاية من الاضطرابات السلوكية ، والكشف عنها وعلاجها فى باب أخير من الكتاب هو أيضاً يعرضه بطريقة عملية شيقة .

والآن نترك للقارىء الكريم أن يحكم على القيمة العلمية لهذا الكتاب .

ليرى بنفسه ويحكم كيف أنه كتاب من الحياة ، وللحياة .للحياة الأفضل فى إطار من الصحة النفسية التى تعنى الإيجابية والسعادة .

والله ولى التوفيق ؟

المترجم

بسم الله الرحمن الرحيم

الفصل الأول

جهازنا البشرى

يعلم أغلب الناس أموراً مختلفة عن الجسم البشرى ، فيعرفون مثلا أنه يحتوى على جهاز هضمى وقلب ورئتين وغيرها من الأجهزة والأعضاء المتعددة التى تعتبر ذات أهمية بالغة . ونحن نتحدث عن بعض هذه الأعضاء عن فهم أحياناً ، وعن غير فهم أحيانا أخرى ، كما نتردد فى الحديث عن غيرها من الأعضاء . وعلى أية حال فإن الكثير من الناس يختلفون فى الرأى عند مناقشة دور أى منها، وأثره فى حياتنا .

أما عن المخ وهو العضو الذى تحتويه رؤسنا فإنه معروف لنا تماماً . ومع ذلك فإن الناس كثيراً مايختلط عليهم الأمر عندما يتحدثون عنه ، فيقولون مثلا « إن لكل منا أكثر من مخ » كما لو كان لكل فرد منا أنواع مختلفة من هذا المخ . وربما كانوا يعتقدون أن المخ تتعدد أنواعه كما تتعدد أنواع البطاطس أو القمح مثلا . إن للانسان فى الواقع مخاً يزيد وزنه قليلا على رطلين ، وهو بالنسبة للجسم يعد فى الإنسان أكبر منه فى أى حيوان آخر ، والمعروف أن له علاقة كبيرة بالتفكير والشعور والعقل ، ولكننا لانستطيع فى الواقع أن نحدد مكان الكثير من وظائفه فى مناطق أو أجزاء معينة منه بدرجة كبيرة من الدقة .

ينقسم المخ إلى نصفين يتحكم الأيمن منهما غالباً فى النصف الأيسر من الجسم بينما يتحكم الأيسر منهما فى نصف الجسم الأيمن وفى كل من نصفى المخ توجد مساحة

صغيرة لا تعدو حجم المطواه ، وهى التى تتحكم فى كل نشاطنا الحركى ، كما أنه هناك أيضاً مساحة مشابهة فى صغر حجمها ، وهى التى تسجل الإحساس . أما المنطقة التى تتحكم فى الكلام فإنها لا تعدو حجم قطعة العملة ذات الخمسة قروش وهى توجد فى الجانب المخالف لنوع اليد المستعملة . « فالأشول » توجد عنده هذه المنطقة فى الجانب الأيمن من المخ ، بينما تكون لدى « الأيمن » فى الجانب الأيسر منه . وفى الجزء الخلفى من المخ توجد مساحة أخرى صغيرة ترتبط بالإبصار ومع ذلك فإننا على العموم نجد أن ثلثى المخ ما زال أرضا مجهوله من حيث تخصيص وظيفة معينة لهذه المساحة .

يصدر عن المخ ويرد إليه عدد كبير من الأعصاب تشبه أسلاك التلغراف ، بعضها يصل المخ بالعينين . والأذنين أو اللسان أو بعض أجزاء الرأس الأخرى . ويوجد من هذا النوع إثنا عشر عصبا تسمى بأعصاب الجمجمة ، والأغلبية العظمى من هذه الأعصاب تتجمع فى حزمة متماسكة نسميها النخاع الشوكى وهو الذى يملأ فقرات العمود الفقرى . وعند مستوى كل فقرة يخرج من النخاع عصبان لينتشرا فى الجزء المجاور من الجسم . ويوجد بكل بساطه ثلاث مجموعات من الأعصاب تربط المخ ، عن طريق النخاع الشوكى ، بالعضلات وبالجلد وجميع الأعضاء الداخلية . أحد هذه المجموعات يستقبل الإشارات الواردة كإحساسات اللمس أو الألم أو الحرارة التى يستقبلها أى جزء من أجزاء الجسم ، وهناك مجموعة أخرى تتسلم تلك الرسالة من هذه الأسلاك المورِدة وتوصلها إلى مركز القيادة أى إلى المخ . أما المجموعة الثالثة فهى المجموعة المصدرة التى تؤدى إلى الحركة وهى مجموعة الأعصاب التى تدفعنا لفعل معين يتناسب مع هذا الإحساس الخاص .

إن شبكات الإعصاب الموجودة بالجسم تخدم جهازين عصبيين . أحد هذين الجهازين

هو الجهاز « اللاإرادى » الذى يسيطر على حركة أغلب أعضاء الجسم بما فيها القلب والمعدة والأحشاء والأوعية الدموية وغدد العرق وينظمها جميعاً . ولهذا الجهاز صلات مباشرة وغير مباشرة مع الجهاز العصبى اللاإرادى «المخ والحبل الشوكى والأعصاب» وهذا هو الجهاز الثانى الذى يساعدنا على أن نفعل ما نريد ن نفعله سواء كان ذلك بتحريك ذراع أو السير للنزهة أو إلقاء خطاب أو إفراز غدة .. الخ ولكى نوضح تلك الحقيقة المعروفة وهى أنه لا يوجد تحكم إرادى فى الجهاز العصبى « اللاإرادى » نضرب لذلك مثلا بما يحدث بعد أن يضع الإنسان ملء ملعقة من الطعام فى فيه ، وما يمكن أن يمارسه من تحكم فيما يحدث لهذا الطعام بعد ذلك . كذلك حاول أنت أن تتحكم فى إحمرار وجهك فى المناسبات التى تشعر فيها بخجل يجعلك تستجيب بهذه الطريقة ونعنى بها احمرار الوجه .

هذه الصلات بين الأعصاب معقدة تماماً . وهناك كثير من الاختصارات التى يمكن أن تحدث بحيث تأتى رسالة عصبية أحياناً إلى الحبل الشوكى ولكنها قد لا تصل أبداً إلى المراكز العليا فى المخ ، بل ترتبط وتتصل مباشرة بالأعصاب المصدرة التى تنتج الحركة . وهكذا نجد أننا إذا طرقنا أسفل الركبة عند التفاف الساقين فإنه يحدث عادة أن يركل القدم . فى هذه الحالة يصل الإحساس إلى الحبل الشوكى وبعد ذلك يخرج مباشرة ويتصل بالأعصاب التى تؤثر فى العضلة وتنتج عنها الحركة. هذا النوع من الاستجابة يسمى « الفعل المنعكس » وتعرف هذه الآلية التى تنتج عنها باسم «القوس الإنعكاسى» أو « القوس العصبى » .

ويوجد فى جسم الإنسان أنواع عديدة متباينة من هذه الانعكاسات ، وهى ذات أهمية بالغة للطبيب البشرى فى تشخيصه لأنها حساسة تتأثر كثيراً بأبسط تغييرات عضوية تحدث للجسم، فبعضها يوجد فى الفرد السليم الصحيح ولكنها تختفى عند المرض

وبعضها يتطور كنتيجة لبعض الأمراض العصبية ، وهى فى كل الحالات تدل على نوع من الاتصال المباشر بين الأعصاب الحسية والأعصاب الحركية بدرجة لا تجعل من الضرورى أن تمر الدفعات العصبية « بالمراكز العليا » لكى تنتج الحركة .

وهناك نوع آخر من السلوك يشبه كثيراً ذلك السلوك المعروف بالسلوك اللاإرادى ، وهو ما يأتى نتيجة الخبرة ، والكثير منه يبدو وكأنما أصبح فعلا منعكساً رغم إنه كان قبل تعلمه يحتاج إلى مران لكى تتعلم السلوك الذى نقوم به . فمثلا نجد اكتشافنا لأول مرة أن النار كانت ساخنة ، وأنها تحرق ، قد ربط بين المجارى العصبية ربطاً قوياً بدرجة جعلت الرسائل التى تأتى بعد ذلك من النار تكون نتيجتها فى الغالب حركة ابتعاد سريعة ، فسحب الأصبع فيها بسرعة لابعاده عن فرن ساخن ليس فعلا منعكساً ولكنه دليل على سلوك قد أصبح لا إرادياً وأصبح يحدث دون تفكير أو هو ما يسمى « الفعل المنعكس الشرطى » .

إن كل ما ذكر حتى الآن يتعلق بالآلية التى يمكن دراستها فى عينات تشريحية تحت المجهر ، ويبقى علينا بعد ذلك أن نعرف حقيقة أخرى وهى التى تؤكد وجود هوة كبيرة بين هذه الآلية العضوية وبين معنى الشخص المفكر الذى يشعر ويعمل . ولا زال أمام العلماء شوط بعيد قبل أن يستطيعوا أن يقدموا لنا تفسيراً كاملا لتفكير الناس أو إحساسهم ، بحيث يقوم هذا التفسير على أساس ما نعرفه عن المخ أو عن تشريح الأعصاب ووظائفها . وليس ثمة شك فى أن الكثير من هذا النشاط يحدث فى المخ ولكن المخ لا يعدو أن يكون جزءاً من الجهاز الكلى الذى يقوم بهذا النشاط .فالغدد الصماء كالغدة الدرقية وغدد الأدرنالين وغدد المبيضين والخصيتين ، وغيرها من الغدد التى تصب إفرازها مباشرة فى الدم تؤثر فى سلوك الفرد تأثيراً قوياً. وهناك عامل آخر له أثره وهو عملية تبادل الطاقة الحيوية بين أجزاء الجسم ، وعملية

التغيير الكيميائى التى يتم بواسطتها بناء ثم تحلل أنسجه أجسامنا ويتم ذلك بسرعة عند بعضنا وببطء عند البعض الآخر . وهناك عامل ثالث له تأثير كبير على تطور ونمو بنائنا الجسمى بما فى ذلك المخ والنخاع الشوكى (وبالتالى يؤثر فى نفسنا المفكرة الحاسة الفعالة) وذلك هو ما يأتينا عن آبائنا ونعنى به الوارثة .

وليس التفكير مجرد نشاط فى خلايا المخ كما أن الإنفعال ليس مجرد نشاط غدى كيمائى ، ثم إن الفعل أو الحركة لا تعتبر نشاطاً عضلياً فحسب ، بل إنها جميعاً ترتبط ببعضها ارتباطاً وثيقاً ، ويستتبع ذلك أن الإنسان لا يستطيع أن يعطى وضعاً كاملا ولو فى صورة معقـــدة من التفسير ليوضح كيف يفكر الفرد ويحس أو يفعل .

وبالرغم من الإخصائى النفسى لا يعرف الشيء الكثير عن تشريح الشخصية بدرجة تمكنه من أن يفسر كل ردود الأفعال التى تنطوى تحت هذا النوع إلا أنه يمكنه أن ينظمها فى نسق علمى مقبول . أن مثل هذه الدراسة هى عبارة عن تصنيف التعبيرات العديدة المختلفة للشخص ككل ، أكثر منها مجرد وصف لسلوكه الآلى ، والأخصائى النفسى يبحث فى النواحى النفسية للشخصية بالإضافة للنواحى العضوية الكميائية ، ذلك أن أغلب هـذه الاستجابات هى تعبيرات شعورية عن الشخصية تستجيب بها للمطالب الداخلية والخارجية على السواء . وهناك طرائق مختلفة عديدة لتشمل مثل هذه الظاهرة . ومن التنظيمات المقبولة للحياة النفسية ذلك الذى يلخصها فى أربعة مظاهر الإدراك والمعرفة والانفعال والإرادة .

الأدراك

الإدراك هو النشاط النفسى الذى يتضمن استقبال وتفسير الإحساسات التى تأتى

من أعضاء الحس وهى العينان والأذنان والأنف والفم والجلد . وبمجرد استقبال هذه الإحساسات تحول بطريقة آلية إلى المراكز العامة فى المخ وهنا يتم التعرف عليها وتفسيرها فى ضوء الخبرة السابقة . وقد يكون مجرد تصرف آلى إذا اتصل بإحساس قديم ، أما إذا كان الإحساس جديداً فإنه يقارن بالقديم منها ليدرك الكائن معناه.

وهناك اختلافات كبيرة فى درجة بل وفى دقة الإدراك فى الحياة العادية ، ويتوقف الكثير من هذه الاختلافات على خبرة الفرد السابقة كما أنها تتوقف على درجة تيقظه ووعيه وأحياناً تتوقف على طبيعة الظاهرة الجسمية . فهناك فترات تمر بكل إنسان يكون فيها مرتبكا ولا يعرف انفسه وجهة هو موليها كما يحدث مثلا عندما يستيقظ الفرد من نوم عميق . ومن جهة أخرى ، تمر بالإنسان لحظات أو مواقف يكون فيها واعياً متيقظاً تماماً ويستطيع أن يسمع أو يرى بدرجة كبيرة من الدقة : وهناك أيضاً تلك الظواهر التى تتصل بحالات خداع النظر وغيرها من الأنواع المعروفة بالخداع الإدراكى التى تحول بين إحساسنا وبين إدراكنا الصحيح للحقيقة . ثم أن هناك اختلافات كبيرة فى قدرة الأفراد على الإدراك ترجع لعوامل بعضها موروثة وبعضها الآخر يتوقف على تكوين جهازنا البشرى . فمثلا بعض الناس يولدون وهم مصابون وراثياً بالعمى اللونى وبعضنا يستطيع أن يرى فى الليل أحسن كثيراً من غيره ، ولبعض الناس قدرة خاصة على سماع الانغام الموسيقية ذات الذبذبة العالية ، وهناك أيضاً الكثير من الاستعدادات الخاصة التى يمكن تنميتها كأن ندرب أصابع الأعمى حتى تصبح حساسة إلى الحد الذى تعوضه بعض مايعانيه من فقدان الإبصار . كذلك ينمى الأخصائى فى تذوق النبيذ الاطراف العصبية فى اللسان إلى الحد الذى تصبح معه قادرة على تمييز الفروق الدقيقة التى قد لايدركها الكثيرون من العاديين ، كما أن بعض الأفراد يمكنهم تحمل الآلام إلى الحد الذى لايستطيعه أغلب الناس .

المعرفة

وهى المظهر الواسع الثانى من مظاهر الحياة النفسية وهذا المظهر يتضمن عمليات التفكير والتذكر والمعلومات . وتنطوى المعرفة على الذكاء وهو القدرة التى تساعد الفرد على استعمال المعرفة التى جمعها . فضعف الذكاء هو الغباء بينما نقص المعرفة هو الجهل . فالمعرفة إذن هى معلوماتنا وأفكارنا وقدرتنا الاستدلالية وأحلام اليقظة كما تدخل فيها كذلك أحلامنا العادية .

وهناك اختلافات فردية عديدة فى المعرفة لايمكن فهمها أو تفسيرها فى ضوء الوظائف العضوية لجهازنا البشرى فقط كما أنه ليس هناك أى تفسير تشريحى لما يلاحظ أحياناً من حسن إفادة أحد أفراد أسرة مابذكائه بينما نجد أن قدرة فرد آخر من نفس الأسرة على استغلال ذكائه أقل كثيراً فى هذا الميدان . إن من الممكن إختبار مدى التذكر بمعنى أنه يمكننا أن نقيس الوقت الذى يظل يذكر فيه فرد ماعدداً مكوناً من ثمانية أرقام ، ولكننا لايمكننا أن نعرف لماذا يختلف ذلك فى شخصين متشابهين فى كل ماعدا ذلك .وأيضاً يميل البعض منا إلى التمسك بالأفكار القديمة بينما يكون لدى الآخرين سيل متدفق من الأفكار الجديدة. وأحياناً تثبت لدى الفرد فكرة معينة بحيث لايستطيع نسيانها، وتظل هذه الفكرة تعاوده وتراوده. وربما تكون هناك نغمة مازاها دائبة السريان فى عقولنا . كذلك يعيش بعضنا كثيراً فى أحلام اليقظة بينما يعلن آخرون صراحة أنهم لايعرفون عنها شيئاً . ويبدو على بعضنا أنهم ناشطون طول ليلهم فى سلسلة متصلة من الأحلام ، بينما يقسم آخرون أنهم لم يروا حلماً بالمرة ، وبينما نرى بعضنا تهزه هزاً أى حمى خفيفة ، نجد آخرين لاتؤثر فيهم الحمى الشديدة .

إن التصمم أو اتخاذ القرار مظهر من مظاهر نشاطنا العقلى . فكلنا فى حاجة إلى ذلك كل يوم بل أننا نعتبر القرار مظهراً من مظاهر نشاطنا العقلى . فكلنا فى حاجة إلى ذلك كل يوم ، بل أننا نتخذ القرارات مئات المرات وفى بعض الأحيان تكون هذه القرارات غيرذات أهميـــــة ، وفى أحيان أخرى تكون لها أهمية بالغة . وقد نتحاشى أو نؤجل ذلك أحياناً وقد ننجح فيه أحياناً أخرى ندرجة أو بأخرى ، فقد نجد فى طلب شىء ما ولكننا لانريده ويجب علينا عمل شىء رغم أننا بطريقة مالا نستطيعه . وسوف نأتى أمراً ولكننا لاينبغى أن نفعله . هذه الحالة هى التى يسميها الأخصائيون النفسيون « الصراع » وفى بعض الأحيان تكون القوى التى تزكى ناحية ما من هذه النواحى على درجة من العنف والقوة بحيث تجعلنا نقوم بعمل ما سواء كان مانفعله صواباً أو خطأ . أن قراراتنا الصارمة فلا ترتبط كلا بمظهر ثالث من حياتنا النفسية الشعورية ونعنى بها انفعالاتنا .

الانفعال .

إن انفعالاتنا فى أبسط صورها عبارة عن مشاعرنا وهى فى أحيان كثيره تؤثر فى ذكائنا . إنها تختلف اختلافاً كبيراً فى طريقة تعبيرها عن نفسها ، ولكن الانفعالات جميعا لاتعدو أن تكون صوراً فرعية من الكراهية أو الحب أو الحزن وهنا يختلط الكثير من تفكيرنا وسلوكنا بانفعالاتنا ولو لم يحدث ذلك فإن حياتنا تصبح قاتمة تماماً :

أننا فى بعض المناسبات ، كما سنشرح ذلك فيما بعد ، نختار أشخاصاً معينين نخصهم بما ننميه نحوهم من مشاعر الحب أو الكراهية ، ولدى البعض منا الكثير من الانفعالات التى يحتاجون إلى توجيهها بينما البعض الآخر يعانون نقصا ظاهراً فى هذه الناحية وحتى هذا البعض منا ، من أولئك الذين يتمتعون بالكثير منها يدركون أحياناً أنها بدأت تنقصهم أو أنهم بدأوا يفقدون الاهتمام والميل ويصحبون

فى حالة من التبلد أو أصبحوا خاملين فى عواطفهم التى أصبحت باهتة . إن هذا النقص الظاهر يدل أحياناً على حالة انتقال من الإيجابية إلى السلبية أى على حالة انتقال من الحب إلى الكراهية .

وليست الانفعالات مرتبطة بتفكيرنا فحسب ولكنها ترتبط ببقية الجسم ارتباطاً لا تنفصم عراه . أن الانفعالات — أكثر من أى نشاط نفسى آخر — يدخل فيها النشاط الوظيفى للجسم كله ، فعن طريق التكوين العصبى يمكننا أن نلاحظ البناء العضوى كله وفى أغلب الأحيان تستجيب أجزاء معينة منه استجابة سريعة تكون جزءاً من الاستجابة الانفعالية العامة . فمثلا نجد انفعالا مثل الخوف يثير غدة الأدرنالين عن طريق الجهاز العصبى وتلك هى الغدة التى تقع فوق قمة الكلية مباشرة وتكون استجابة هذه الغدة الاخيرة بأن تطلق إفراز الأدرنالين الذى يؤدى إلى ارتفاع فى ضغط الدم ويزيد سرعة ضربات القلب ويؤدى إلى زيادة التوتر فى العضلات . هذا وتوجد أنواع كثيرة من الاستجابات العضوية للانفعال فالارتباك قد يؤدى إلى الخجل والغضب قد يوقف إفراز العصارات الهضمية والتوتر قد يجعل راحة اليد تتصبب عرقا وهكذا .

أن الاستجابات الانفعاليه معقده بدرجة غريبة ليس فقط من حيث تنوعها أو الموضوع الذى توجه إليه أو الطريقة التى تعبر بها عن نفسها ، وتظهر بها ، ولكن أيضاً من حيث أنها لا يمكن قياسها ، وأنها غالبا ما يصعب بل ويستحيل أحيانا التحكم فيها وتنظيمها وهى حقيقة معروفة لنا جميعا . يرجع هذا فى جزء منه إلى تكوين الشخصيه وهو ما سنناقشه تفصيلا فيما بعد . فنحن نعرف — مثلا — أناسا يبكون عندما يكونون فى غايه السعادة ، وأغلبنا يغضبون فى الوقت الذى يجب عليهم فيه أن يحتفظوا بهدوئهم ، ثم أن بعضنا يكتئب بسبب أمور غير ذات أهميه أو حتى

لسبب غير واضح ، وأخيرا فإننا غالباً لا تستطيع أن نتحكم فى فرائصنا او ارتعاشنا حتى ولو كان ذلك بعد زوال الحادث الذى يكون قد استثار هذه الاستجابة .

الإرادة

يرتبط السلوك الإرادى بميدان واسع من ميادين الحياة النفسية : فقد رأينا كيف أن عمل الكثير من أعضائنا الداخليةغير إرادى تماماً ، ومن ناحيه اخرى نجد أن أغلب عضلات أجسامنا تخضع غالباً لتحكمنا الإرادى . هكذا نتكلم أو نحرك ذراعنا أو نمشى أو نقفز إلى أعلى وإلى أسفل إذا كنا نريد ان نفعل ذلك وعندما نريده ولغير ما سبب إلا أننا نريده .

كذلك تصبح نسبة كبيره مما نقوم به من أفعال منتظمة فى مسالك أوأنماط معينة نسميها العادات . فالطريقة التى نجمع بها الأرقام والوسيلة التى ننظم بها جدول أعمالنا اليومية وكيفية تحيتنا للناس ، هذه كلها أمور تسير وفق خطة قد تكونت بتكرار الأستعمال . هكذا يصبح السلوك الذى يعتبر جزءاً من حياتنا اليومية أشبه بالسلوك الآلى ومن أمثلتها طريقتنا فى حلاقة الذقن وكيفية الجلوس على مقعد ، والكيفية التى بها نغسل الأطباق ثم اللزمات وطريقتنا فى الكلام كلها لا تعدو أن تكون مجموعة من العادات . وتعد بعض العادات طيبة بينما يعد البعض الآخر عادات مرذوله ، الأمر الذى يتوقف على وجهة نظرنا فيها ، ومن أمثلتها أكل الحلوى أو مضغ « اللادن » أو التدخين والأستيقاظ فى وقت متأخر كل صباح بعد تناول الأفطار فى الفراش أو المغالاه فى جمع وتوفير المال وما اليها .

والعادات بطبيعه الحال اقتصاد فى استهلاك الطاقه لأنها توفر لنا الجهد الذى

يبذل فى التفكير فيا تعمل وفى كيف تعمل ، ذلك اننا تصبح مستقرين فى طرائقنا وهذه وسيلة ناجحة مقبولة اللهم إلا أن تكون العادة نفسها غير ذات فائدة أو تصل لدرجة من السوء بحيث تصبح ضارة بالفرد نفسه أو بالغير . هنا يكون من الصعب أحيانا الإقلاع عنها وتعلم طريقة جديدة لسلوك أفضل .

أن السلوك هو فى الحقيقه النتاج النهائى الطبيعى لكثير من حياتنا الشعورية وفى نفس الوقت يجب علينا ان نعرف أن الكثير من أفعالنا ليست منطقية تماماً . فنحن نقوم بأعمال وأفعال كثيرة دون أن تكون قادرين على أن نفهم لماذا نقوم بها . بل وأن الحقيقة أننا غالباً ما تحيرنا تصرفاتنا نحن أنفسنا رغم أننا نحن الذين أتينا هذه الأفعال . هكذا نجد أن سلوكنا الأرادى أو الذى يبدو أنه إرادى لاتنظم فى الحقيقه أفكارنا الشعورية كثيراً فالواقع أن إدراكنا ومعرفتنا وانفعالنا وإرادتنا تتأثر كلها تأثرا كبيراً باللاشعور وهذا ما سوف توفيه حقه شرحا وتفصيلا وبيانا فيما بعد .

•

ليس السلوك فى الحقيقة النتاج النهائى الطبيعى لكثيرمن حياتنا الشعوريةالعمليات المترابطه من الأدراك والمعرفة والأنفعال . فمثلا نحن ندرك رجلا يتجه نحونا وهو يصوب الينا بندقية . تراه اعيننا وتصوره كشخص مشاكس معقد ،وتدلنا معلوماتنا وخبرتنا على أننا فى خطر داهم . هذا النشاط العقلى يرتبط حينئذ مباشره بالأنفعال المناسب وهو الخوف (او الشجاعه) وهذا بدوره ينتقل حينئذ إلى الغدد وعضلات الجسم وهنا نلجأ إلى حسن الحكم والتعقل لنقدر الموقف وأخيراً نتصرف ونعمل. وهناك مثال توضيحى أكثر شيوعا وهو ما يحدث لنا عندما نعود إلى المنزل فى المساء ونشم رائحه شريحه من اللحم تطهى. ان الأحساس يتم ، ثم يأتى بعد ذلك إدراك الفرد ويقارن بطريقة عقليه ويميز بالاستفادة من الخبرة السابقة ثم بعد ذلك يبدأ

لانفعال الذى يرتبط بالحاجة النفسية (الجوع) فى إفراز العصارة الهضمية التى تنساب فى المعدة ولايصعب بعد ذلك أن تتنبأ بالسلوك الذى يستتبع ذلك وينتج عنه .

لقد كان علماء الطب النفسى منذ سنين عددا يعالجون أناسا قد انهارت أجهزتهم النفسية . ولقد درسوا الشيء الكثير عن السبب الذى من أجله نفعل ما نفعل ، وذلك بالدراسة العميقة لما يحدث فى حالات المرض ، ومن دراسة العوامل التى تسهم فى ظهورها المفاجىء لأول مرة . ولقد أصبحوا الآن قادرين على وضع مبادىء عامة يسترشد بها هؤلاء الذين يتمتعون بكامل صحتهم العقلية . وهكذا نجد أن هناك وسائل وطرقاً كثيرة معينة تساعد الشخص المريض على العودة إلى الصحة وهى هى التى يمكن تطبيقها بنفس الطريقة على الشخص الذى يريد ان يظل محتفظا بكامل صحته.

هذه باختصار هى الأسس التى يقوم عليها موضوع الصفحات التالية من هذا الكتاب .

الفصل الثانى

العوامل الموجهة لسلوكنا

إن ما نأتيه من أفعال وما نقوم به من حركات فى حياتنا ونكررها أكثر من غيرها تبدأ من نزعات داخلية تأتى من منطقة ما غير ذلك الجزء الصغير نسبيا وهو الذى نسميه عقلنا الشعورى. فهذا الشخص يوشك أن يذهب إلى سوق المدينة ليشترى زهوراً من نوع ما لتلبسها خطيبته يوم مقابلته ولكنه لا يلبث أن يدير وجهه بدلا من ذلك إلى بركة الصيد مع الأولاد ويجد صعوبة كبيرة ليشرح لها السبب فى عدم ذهابه إلى بائع الزهور ، ولكنه سيجد صعوبة أكبر إذا حاول أن يشرح ذلك كله لنفسه. إنه يعرف معرفة تامة أنه عندما ذهب إلى قلب المدينة كان يقصد حقاً أن يشترى الزهور لخطيبته ، وأنه يحب معشوقته ويسره كثيراً أن يناقشك ويعارضك إذا قلت أنه لا يحبها .

والسيدة التى تدير قرص تليفونها لتطلب من الجزار بعض اللحم وتجد الصوت الذى يجيبها فى الطرف الآخر صوت الحلاق ستستمر فى محاولتها هذه وتنفق المال الذى حصل عليه زوجها بشق النفس على تصفيف شعرها الذى ترى أنها فى مسيس الحاجة إليه ولكنها مع ذلك لا تذكر لأحد أنها تفعل شيئاً لم تكن تعرف عنه الكثير .

إن بعضنا ليتساءل لماذا نقرر فجأة ونحن فى حجرة الاستحمام فى أحد الأيام أن نزيد قيمة بوليصة التأمين . لماذا نريد هذا الصيف أن نذهب إلى الجبال بدلا من أن نذهب إلى شاطىء البحر حيث كنا نستمع إلى الأمواج كل عام منذ أن أصيبت فلانة بالحمى القرمزية . إن هذه أسباب السلوك البشرى عامة ولها بدايات يندر بل ربما

لا يمكن أن تظهر فى الشعور . إن أغلب تصمياتنا وحركاتنا التى تملك علينا أمرنا وتطغى على حياتنا إن هى إلا النتيجة الظاهرة لنشاطنا العقلى وهى كالزبد أو كالرغاء ما تلبث أن تذهب جفاء ويبقى الأصل المسبب لها .

يجب علينا . إذا أردنا أن نفهم لماذا نفعل ما نفعله أن نرجع القهقرى إلى ما حدث لكل منا منذ وقت طويل . ولكننا قبل أن نبدأ فى محاولة وضع معانى خبراتنا السابقة فى كلمات ، يجب علينا أن نتحدث عن نفس الكلمات التى يجب علينا أن نستعملها .

إنه إذا قدر لك أو لى أن نجلس إلى جماعة من مهندسى الإلكترون فى جلسة مناقشة يتجاذبون فيها أطراف الحديث فى موضوع إدخال تحسينات فى الرادار وقد بدأوا تلك المناقشة التى يسمونها لغة العلم فإننا لا نلبث أن نجد أن الكلمات الغريبة التى استعملوها كانت مما جعل الأمر يختلط علينا حتى ولو كنا قادرين على أن نتابع الاتجاه العام لأفكارهم وأحاديثهم .

هذا الأمر ينطبق تماماً على اللغة التى يستعملها هؤلاء القوم الذين يشتغلون بالعلاج النفسى ومن الأمثلة الواضحة على ذلك ما نقوله أحياناً من أن هذا المريض الموجود فى عنبر « ج » يظهر عليه أعراض النوع الكتاتونى من الفصام أو المظهر الهوسى من أعراض للمرض العقلى المعروف بالانقباض الدورى. إن الأسماء التى يستعملونها تجعل من العسير فى بعض الأحيان على الشخص العادى فى خبرته بهذا الفن أن يسايرهم فيما يقولون .

ولسوء الحظ نجد أحياناً أن تعبيرات الطب النفسانى تصبح من عوامل تعقيد الفهم الصحيح للعلاج النفسى . فالرجل العادى يلتقطها من المقالات الشائعة العامة التى تشير إلى هذه التعبيرات ولا توفيها حقها من الشرح الصحيح ، ولذا قد يظن الفرد نه يعرف التعبير العلمى ومصطلحاته ويعرف كذلك ما يعنيه هذا التعبير ثم يستعمله

في غير موضوعه وهذا مما يؤدي إلى ازدياد عدد من يختلط عليهم الأمر إن لجوا في هذا العلم .

وإن هذا الخلط وذلك الغموض الذي يحيط فعلا بأي كلمة تحمل معنى «النفس» هو من الأمور التي يجب أن نهتم بها إذ أنه أيضاً من عوامل تثبيط الهمم والإشعار بالفشل. وإن التعبير — وقد اشتق من اللفظ الأغريقي النفس Psyche — قد حور في معنى اللفظ بعض الشيء وأصبح يعني الروح Soul ، ثم بعد ذلك العقل mind

ولقد لونت المخاوف والخجل اللذين يحيطان بالشائع من مفاهيمنا الصحيحة وغير الصحيحة عن المرض العقلي بالنسبة لكثير من الناس . تعبيراتنا العلمية في علم النفس. وقد كان من نتيجة ذلك أن أغلب الناس أصبحوا يقنعون ويرتاحون إلى الغامض منها . تلك التي تبدو مع ذلك تعبيرات أجمل جرسا من أمثال الانهيار العصبي أو قلق الحرب وصدمة الموقعة الحربية أو تعب الصراع ويفضلونها عن أي تسمية ترتبط بأي لون من ألوان الحياة النفسية .

ويخجل الألوف من الذين تمل من تكرار حديثهم عن عمليات جراحية أجريت لهم وهم يجدون في الحديث عنها خجلا شديدا لمجـــــرد ذكر أي شيء عن أنهم يبحثون عن عون الأخصائيين لتوافق شخصياتهم للبيئة التي يعيشون فيها ، ومع ذلك فلا زال هناك أمل كبير في انقشاع هذه السحب التي تحد من الاستفادة من الطب النفسي ، ذلك أن الفوائد التي تعود علينا من العلاج النفسي قد أصبحت معروفة بدرجة كبيرة . فلقد تعلم الملايين من أفراد القوات المحاربة وعائلاتهم من خبراتهم الحربية ثم أن عدد الأشخاص الذين يلجأون لاستشارة المعالج النفسي في مشكلاتهم اليومية قبل أن يصلوا إلى درجة الخطورة يزداد زياده سريعة يوماً بعد يوم .

وبالرغم من ذلك فإن الاتجاه نحو دراسة أفكار الناس وسلوكهم في الوقت

الحاضر لا زال — من بعض نواحيه — يشبه الموقف الذى كانت عليه دراسة جسم الأنسان منذ بضعة قرون مضت عندما كان تشريح جسم الإنسان يعتبر خطيئة وعملا مخالفاً للقانون . وبالرغم من المحرمات التى كان يعاقب عليها القانون ويحرمها الدين فى ذلك الوقت ، فإن بعض علماء التشريح الأقدمين قد عملوا ليلا وأخفوا أنفسهم عن رقابة الناس وذلك حتى يضيفوا إلى علم الطب ما يمكن أن يفيد الجنس البشرى . وهكذا كانت دراسة الجنس البشرى فى كل ما يتعلق بالعقل والسلوك — ولا زالت — تعطلها المحرمات والغباء والكبرياء والخداع والعقول المتحجرة .

وهناك أسباب لهذه المفاهيم الخاطئة والمحرمات التى تتصل بالمرض العقلى. فالطب النفسى كعلم لا زال حديث العهد ، وهو فى ذلك لازال رضيعاً لو قورن بالفروع الأخرى من علم الطب . فمنذ أكثر من خمسين ومائة عام بقليل كان المرضى بأمراض عقلية يتهمون بأنهم سحرة ، أو يظن أنهم تسيطر عليهم أرواح حيوانية شريرة ، وكانوا يلقون فى غياهب سجون مظلمة غير صحية قذرة كما كانوا يعرضون للنظارة نظير أجر وكأنهم حيوانات فى سيرك ، وذلك للحصول على التبرعات التى تنفق على إطعامهم وإيوائهم .

ولقد ظلت اضطرابات السلوك لمئات من السنين ترتبط بالدين بطرق مختلفة . فكان بعض الناس يرون المرض العقلى عقابا لرذيلة ، بينما كان البعض الآخر يعتبرها هى نفسها رذيلة . وعلى أى حال فلم يكن الدين فحسب هو المسئول عن أمر الكثير من الناس الذين كانوا ولا يزال الكثيرون منهم يرون — أن معظم أنواع السلوك غير العادى انحراف وزلة أو تناقض لعين أو نوع من الحقارة والتسفل أو جنون من نوع أو آخر .

إن هذا الجهل بأسباب الأفعال الغريبة وعدم القدرة الظاهرة على تصحيحها أو

تحسينها جعل حجز الناس المصابين بمثل هذا عن أعين الناس ، وبالتالى عن عقولهم أسهل كثيراً من حمايتهم والعناية بهم ورعايتهم بقصد علاجهم .

وقد قاسى الأطباء الذين حاولوا تحسين مستقبلهم أيضاً من العزلة ولم توفر لهم السبل لعلاج مرضاهم أو إيوائهم وإطعامهم ولو بدرجة متواضعة ، بله توفير سبل الأبحاث التى تجرى عليهم . والحقيقة أن هذه الحالة لا زالت قائمة حتى اليوم .

لقد بدأ الكثيرون من الطليعة القيادية فى علم الطب القيام باكتشافات عظيمة فى هذا المجال ومنها الدورة الدموية والأسباب البكتريولوجية للمرض وعدوى أمراض معينة ثم فائدة المجهر . ولقد تطور علم الطب واتجه اتجاهاً قوياً ليصبح علماً عضوياً فى أساسه . ولا زال الكثير من الأطباء يكتفون كثيراً بدراسة ضربات القلب وإرجاعها إلى أسباب كهربية ، ويفضلون ذلك عن محاولة إرجاعها لهذه الأشياء غير الملموسة التى نسميها الانفعالات . ذلك أنه لا يوجد حتى الآن الكثير من أدوات القياس أو المقاييس التى أثبتت أنها ذات فائدة فى قياس السلوك البشرى .

وأخيراً فإن مما لا شك فيه أننا نرفض أن نفهم أو نبحث عن المرض النفسى لأسباب ترتبط مباشرة بانفعالاتنا . أن أحد العقبات الحقيقية التى تحول دون قبولنا للطب النفسانى هو الخوف الموروث فينا جميعاً من أننا قد نحتاج نحن أنفسنا إليه . أننا نخشى أن تظهر لنا الدراسة «أننا أنفسنا لسنا أصحاء تماماً» أو ربما «غريبون» كما أننا نعرف تماماً ذلك الصوت الخفيض ، والموقف السامى الذى يقفه الوسواس النمام فى نادى البردج عندما يهمس إلينا بأن صديق فلانه ذهب لاستشارة المعالج النفسى بنبرات تنم عن أن مثل هذا العمل يبرهن على أن صديقها مجنون . إن أمثال هؤلاء الأشخاص لن يتعرفوا بأى حال على حاجاتهم أنفسهم ولن يدركوا أن تفسيرهم هذا يدل بوضوح على خوفهم هم على أنفسهم .

يدين الطب النفسانى بالفضل لرجل واحد منحه الدفعة الكبرى ليصبح طريقة علمية وذلك منـــــذ أكثر من خمسين عاماً . لقـد كان الدكتور فرويد طبيباً للامراض العصبية ، أخصائياً فى أمراض الجهاز العصبى العضوى ثم اهتم فرويد بدراسة أسباب سلوك الناس بتلك الطريقة التى يتصرفون بها . وقد بدأ بمعاونة طبيب من زملائه هو بروير الفيينيسى فى القيام بأبحاثه . ورغم أن بروير قـد بدأ أولا باستعمال طريقة تفريغ الشحنة الانفعالية[1] ، إلا أن فرويد كان هو صاحب ابتكار طريقة التحليل النفسى . ولقد أصبحت هذه من أفضل الطرق التى عاونت كثيراً كطريقة للبحث وأصبحت واحدة من أحسن طرق العلاج ، ثم إنها بلا شك أحسن نظريات تفسير السلوك البشرى . ولـكن لم يلبث الطب النفسانى مرة ثانية أن اصطدم بمقاومة أكثر حالت دون قبوله لتنمية مجهود فرويد . إن أغلب المثقفين يعرفون شيئاً عن فرويد ، فقد سمعوا اسمه على الأقل ولـكن هناك عدد مدهش منهم يؤمنون إيماناً راسخاً بأنه لم يكن سوى عجوز مخبول العقل قذر التفـكير يقول « إن الناس لا يفـكرون إلا فى الجنس الجنس الجنس » .

لقد تنبأ فرويد سنة ١٩١٧ بأنه سوف يكون هناك معارضة شديدة لبعض أوجه معينة فى التحليل النفسى . فقد عرف أنها سوف تثير القلق والتحيز لأنها بالضرورة سوف تجرح التقدير الذاتى للبشرية بدرجة ما ، خاصة وأن ما يتعلق بالاعتراف وقبول قوة اللاشعور يعنى أن الذات ليست هى السيدة «سيدة الموقف فى عقر دارها » ليس هناك من يحب أن يواجه حقيقة تستدعى أنه لا يعرف نفسة أو أنه لا يفهم الـكثير من سلوكه فهماً تاماً ، ولقد أشار فرويد لذلك مرتين قبل أن يقاوم الجنس البشرى التحقير الذى أصابه بسبب تطور ونمو المعارف العلمية عندما أثبت كوبر نيكوس أن الأرض ليست مركز الـكون وعندما أوضح داروين أن الرجل قرد .

١ ــ خطوات هامة فى العلاج النفسى غير الموجه الذى ابتدعه العالم كارل روجرز (المترجم) .

تحدث فرويد بالتأكيد عن الجنس كما تحدث عن أشياء كثيره أخرى ، وكانت نظرته إليه أنه ظاهرة بشرية طبيعية تدفع جزءاً هائلا من الحياة وعلى أى حال فقد كان فى تحديده لمعنى كلمة الجنس ضمنيا بشكل ظاهر ولم يحددها ـ كما يفعل الكثير من الأمريكيين ـ بالنشاط الجنسى للتناسل . ويحتمل أن يكون من أهم الخدمات التى قدمها فرويد تلك التى عاون فيها على فهم اللاشعور وآلية العمل اللاإرادى للفعل الذى به نؤدى وظائفنا ، وأصل الشعور وحركته وأهمية أحداث معينة فى النمو فى الطفولة الأولى وغيرها من النقط . وهى كلها خدمات لا تقل عن تلك التى قدمها ليفهمنا معنى الجنس إن لم تزد عنها .

ما أكثر مفاهيمنا الخاطئة عن الطب النفسانى ! ! أن بعضها يرجع فى كليته للجهل وبعضها يقوم على أساس رفضنا لحقائق لم يهتم من يرفضها بأن يحاول أن يفهمها وبعضها يرجع فى أساسه إلى أننا نعارض هذه الحقيقة الهامة وهى أن حركاتنا ليست دائما خاضعه تماما لسيطرتنا الشعورية . إن نتيجة هذه كلها كان انتشار الكثير من الغباء العلمى والحيلولة دون زيادة فهم الإنسان لحياة عقله أو نفسه أو دراسته دراسة علمية . لكن حالة الجزر هذه تدور الآن دائرتها والأمور تتغير مع الرغبة الزائدة المتعطشة والصيحات الفامة التي تنادى بالمزيد والمزيد من المعرفة وتقديم العون لضمان مستوى من الصحة العقلية والمحافظة عليها وصيانتها لصالح البشرية .

الفصل الثالث

خبراتنا وتدريبنا

إن السنوات الأولى من حياتنا هي أهم سني العمر . ومن حسن الحظ أن أغلبنا يعيش فى أحضان أبوين يتعاونان على أن يبدأ الفرد ذلك الميدان المسمى « الحياة » ثم أن هؤلاء الذين يتمعون بأمهات وآباء رحماء ودودين أذكياء هم السعداء حقاً .

هؤلاء لو استطاعوا أن يحسنوا تنشئتنا فإن أغلبنا يستطيعون أن يواصلوا بقية الرحلة الطويلة فى خطى وئيدة مطمئنه متعاقبة ، ذلك أن أكبر العوامل ذات الأثر فى الصحة العقلية للراشد هو ذلك النمط الذى يكون قد وضع خلال السنوات الأولى من الحياة . ويكاد يتم تشكيل الشخصية فى السادسة أو السابعة من العمر فإذا كنت (أيها القارىء) فى سنك الحالى أمينا أو خائنا ، يعتمد عليك أو إمعة ، تقبل السلطة أو تتحداها ، تحسن معاشرة الناس أولا تحسنها ، فحاول أن تعود بذاكرتك إلى شخصك عندما كنت فى الصف الرابع أو الخامس الأبتدائى ، هنا تجد أن كلا من شخصيتك الأولى والثانية تشترك وتتشابه فى أمور كثيرة . فإذا كنت تعانى المتاعب الآن فى الأمور أو الناس الذين يحيطون بك فإن من حسن الحدس أن تجد جذور تلك المتاعب قد غرست هناك فى تلك السنوات العشر الأولى من حياتك .

فالوليد عندما يرى النور لأول مرة لا يهتم بأى شخص إلا نفسه وهو يجاهد ليجد الإجابة عما يأتى ، « ما أهمية ذلك بالنسبة لى ؟ » إنه مزود عند ميلاده بغرائز معينة ، وكل ما يبتغيه من الحياة هو أن يشبعها ، وهو فى الشهور الأولى لا يعطى شيئاً لأحد ، ولا يحاول أن يسر فردا ، وباختصار فإنه لا يهتم بشىء سوى أن يحصل على

ما يريد وقتما يشاء ولن يريح أمه وينتظر حتى السابعة مساء لتناول غذائه ، ولا يأخذ في الاعتبار أنه محمول مؤقتاً بين ذراعي زائرة معجبة ترتدي رداء جميلا من الحرير ، ثم أنه يتحدث بطريقة أو بأخرى ولو كانت أمه مشغولة ، أو كان هناك عدد من الزائرين في حضرتها ، وبذلك ينجح نجاحاً ظاهراً تماماً في جعل نفسه محوراً يدور حوله العالم .

يعمل الوليد بطريقة متقنة وعلى أسس بسيطة تجعل كل جهوده تسير على أساس مطلبين متزاوجين متداخلين .

« احصل على كل لذة أستطيع أن أحصل عليها » .

« وابتعد عن كل إيلام بقدر الاستطاعة » .

ولا يقصد بالألم هنا مجرد وخز الدبوس أو غير ذلك من الآلام الجسمية ، بل يعني به كل ما عدا ذلك من الآلام أو التعاسة والتعب أيضاً .

وفي الجزء الأكبر من السنة الأولى يكون أهم ما يهم الطفل ويشبعه أن يتناول اللبن ، وليس هناك ما يعدل ذلك ولو كان ذلك أكداسا من أطايب الأطعمة ، فهو يفضله في جلوسه أو نومه وترتبط حياته كلها بهذا المصدر الوحيد للأشباع .

وقرابة نهاية السنة الأولى يكون لديه اهتمامات أخرى جديدة . إن أبويه عادة (وغالباً أمه) يبدءان في ضبط إخراجه وتناوله لهذا الطعام والشراب . وعندما تبدأ عملية تدريب الوليد على العادات المتعلقة بالأخراج (التواليت) يتركز انتباهه على هذه العمليات وتصبح أهم اهتماماته الجسمية . لهذا يوزع هذا التعلم الجديد بدرجة ما اهتماماته ويحولها عن هذا الاهتمام السابق الذي كان يشغله تماماً ، وهو الميل لاستعمال الفم .

وفى خلال السنة الثانية من عمر الطفل والسنة الثالثة فى العادة أيضاً لا يجب أن أن تحجب أو تؤخذ إذا كان يهتم بعملية الإخراج (الذهاب إلى دورة المياه للتخلص من المواد المتبقية والتى تخرج من الإست) .

إن التحول التالى فى الاهتمام الرئيسى للطفل هو ذلك الذى يصبح مصدر اهتمام يعنى به الكثير من الآباء، وبعض الآباء أغبياء وبعضهم جهلاء . ولكن الكثيرون من الأذكياء المخلصين يهزهم هذا الأمر هزاً . إن المؤكد تأكدنا من غروب الشمس فى المساء وشروقها كل صباح أن الطفل الذكر سوف يعلم أن له أعضاء تناسل ، وأن الطفله البنت ستجد أن لها فى جسمها جزءاً معيناً يثير فيها اهتماماً خاصاً .

وفى حوالى سن الثالثة يأتى هذا فى شكل اكتشاف يحيطه اهتمام طبيعى قوى. ولسنا فى حاجة هنا لأن نشغل بالاً عليهم ، إذا كان لديهم رغبة فى استطلاع غوامض تشريح أعضائهم التناسلية هم أنفسهم أو أعضاء أولئك المحيطين بهم — ما وظيفتها ؟ لماذا وكيف تختلف ؟ هنا لا يجب أن نشغل بالا إلا إذا انصرفت هذه الرغبة فهنا يجب عليك أن تنشغل أيها القارىء لأن ابنك لا يهتم بالتعرف على بالحياة ومظاهرها العضوية .

هذا ما يحدث وما حدث لكل فرد منا ، ثم أن كل طفل يمر فى ثلاث مراحل ثمانية رئيسية تقع كلها فى سنواته الثلاث — وعلى الأكثر الأربع الأولى من حياته. أن كلا منهم يهتم بجزء خاص من تشريحات جسمه يكون مؤقتا موضع الاهتمام الأول بالنسبة للطفل فهناك ثلاث مناطق—الفم — الشرج— ثم الجهاز التناسلى ، وهى لا تصبح فقط موضوعات الأنتباه الخاص جداً عند الطفل ، بل أن الخبرات التى ترتبط بها تصبح الطرق التى تؤدى للحصول على الإشباع وتؤدى إلى الإحباطات كذلك .

يركز الكائن البشرى الصغير انتباهه أساسا فى المنطقة الفمية ، طوال السنة الأولى تقريبا ثم بعد ذلك ، فى المنطقة الأستيه طوال السنة الثانية والثالثة تقريبا

وأخيراً فى المنطقة التناسلية بعد السنة الثالثة إلى حوالى السنة السادسة .

هذه المراحل الثلاثة لها دلالة أبعد بكثير من مجرد الأستمتاع الجسمانى أو الاشباع ، أو من جهة أخرى الأحباطات التى يعانيها الطفل . فالنشاط الذى يتضمنه ذلك ويقصد به الطريقة التى يتعلم بها الطفل أن يأكل ، أو أن يتدرب على عادات الإخراج فى معالجة وتحقيق رغبته فى الأستطلاع والنشاط الجنسى هى الأسس التى تقوم عليها علاقاته المقبله بغيره من الناس . إنها تضع أساس الطريقة التى سوف يلجأ إليها لجذب اهتمامهم أو معاونتهم أو عداءهم ، تلك الأنماط التى سوف يتبعها طوال حياته . فهو عن طريق علاقته بوالديه أثناء هذه الأحداث والخبرات يتعلم (أو يخطئه التوفيق فى أن يتعلم) ماذا يحب ، إنه يبدأ فى أن يحب وينمى فى نفسه الطرق التى تربطه وتصله بالناس وتصل الناس به .

ومع ذلك لا يوجد من يستطيع أن يضع قواعد ثابتة محدودة لمجرد الزمن الذى سيتحول فيه الطفل من خبرة من هذه الخبرات إلى الأخرى، فهذا يتوقف إلى حد كبير على طريقة المعاملة الأبوية . وليس هناك بكل تأكيد فواصل مميزة دقيقة بين كل مرحله وأخرى ثم أن الطرق التى تتبع فى فترة تتنقل فى الغالب إلى أخرى .

لقد سمى فرويد هذه المراحل بأسم (مراحل النمو النفسى الجنسى) وهذا هو التعبير الذى لا زالت تعرف به . إن هذا التعبير يعنى أن الطفل على طول تطوره النفسى يمر بعلامات مميزة ومحدودة لمراحل النمو النفسى الخاصة كلما كانت القوى والدوافع الداخلية فى هذا الشخص الجديد تحاول أن تصله بالناس المحيطين به ، وأن تجد الطرائق التى تعطيه الإشباع من هذا الاتصال .

لا نستطيع فى كتاب كهذا إلا تلمس النقط البارزة من هذه الخبرات الثلاثة ذات الأهمية الحيوية فى تطورنا وليس هناك ما يمنع من أن تقرأ وتدرس المزيد عنها وعن تأثيراتها فى حياة الفرد فى الكثير من الكتب المكتوبة بطريقة علمية

أ كثر تعمقاً وتفصيلا . إن هذه المراحل هامة جداً فى تقرير نوع شخصيتنا وسماتنا وطباعنا لأننا خلال حياتنا نواصل استعمال الطرق التى تعلمناها حينئذ أو على الأقل تلك التى يظهر أنها تناسب الموقف .

(ا) المرحلة الفمية :

يكون لعملية إطعام الوليد الأسبقية القصوى فى الاهتمام لمدة تبلغ حوالى السنة الأولى مالم يقدم الآباء الخبرة الثانية الخاصة بالتدريب على الإخراج فى هذه السنة . إن هذا يجعل فم الوليد وسيلة الاتصال الهامة بالعالم وهو لا يستعمله لسحب الطعام ليخفف من التوتر الذى يشعر به فى أحشائه فحسب ، ولكنه أيضا يستمتع بحنان أمه فى نفس الوقت . إن الحدث الرئيسى كل ثلاث أو أربع ساعات هو وقت الغذاء وتصبح للشخص الذى يحتضنه وهو يطعمه من الثدى أو الزجاجة بمرور الزمن نفس أهمية الطعام . إن الطفل الصغير يحس مشاعر الحب الدافئة بكل تأكيد نحو ذلك الشخص طالما كان يعنى به عناية طيبة .

فارتشاف الطعام متعة ، ولكننا إذا أمعنا النظر وجدنا أن هناك شيء آخر أكثر من ذلك يتعلق به فى عملية المص مسرة أيضاً . وقد دلت الأبحاث التى عالجت هذه الأمور على أن الطفل الذى يرضع صناعياً ويلتهم أكلته فى وقت أسرع نسبياً يحتمل أن يكون ممن يمصون أصابعهم أكثر من ذلك الذى يأخذ لبنه على دفعات أكثر عدداً وبطريقة طبيعية أكثر هدوءاً وبطريقة أبطأ وهى المص من ثدى أمه ، ويتمشى مع هذه النقطة أنه من المحتمل أن يكون المزيد من الحنو والاحتضان ذا أهمية بالغة أيضاً .

نستطيع أحياناً أن نميز بين فترتين فى المرحلة الفمية من مراحل النمو ويعنى بهما فترة المص الأول ثم فترة القضم التالية . وأى أم حاولت أن تربى طفلها ولاقت صعوبة فى أن تقدم من اللبن ما يكفى لإشباع حاجات النمو عنده تستطيع أن تخبرك

بكل هذا . إن مرحلة القضم تحدث عندما يتم للطفل تكوين اللثة القوية تماما أو حتى عندما تبدأ أسنان اللبن فى الظهور ، ولكن المعروف أن هذ دليل على عدم الصبر أو الإحباط وهو ماتعيه الأم وتدركه بشكل مؤلم .

وليس لدينا من الحقائق العلمية مايكفى لنثبت بوضوح العلاقة بين هذه الخبرات « الفمية » وبين سلوك الراشد ، ومن ناحية أخرى فإن هناك بعض الأدلة المسلم بها على أن علاقة الطفل بالأم قد تؤدى إلى السلبية عند البعض منا ، وإلى العدوان عند الآخرين ، والمؤكد أنه لايوجد شك في أن هناك أفراداً ممكن يكونون متواكلين ملتصقين بغيرهم لم يفطموا من « الرضاعة » بعد ليحصلوا على كل مايمكن من كل شخص ، وهناك أيضاً شخصيات يبدو أنها تستمر على القضم طوال مايتبقى من حياتها . هؤلاء كانت أسنانهم كما يبدو سلاحهم المفضل وهم أطفال ، وعندما يكبرون يظل الواحد منهم كثير النقاش حاد المزاج كثير التهكم . وأغلبنا يقع فى موقع وسط بين « الرضاع » وبين « القاضمين » مع وجود ميول معتدلة فى كل من الاتجاهين .

فالكثير من الطرق التى نستعملها ككبار لنصل إلى الاشباع عن طريق هذا الجهاز الجسمانى بلاشك علاقة بخبراتنا فى حياتنا الأولى . فالتدخين هو بلاشك استمرار لهذه المرحلة . مرحلة التمركز الفمى ، ثم أننا عندما نلاحظ بعض أصدقائنا يمصون فى لفافة التبغ أو يمضغون السيجار أو الغليون أو الريشة أو القلم أو النظارات .. الخ فاننا نحتاج فقط لأن نفتح أذهاننا لنرى علاقة ذلك بأيام الطفولة. ومضغ « المضاغة » من الخبرات الشائعة عند الكبار الذين لايزالون يبحثون عن التلذذ الفمى وربما كان من أتعس البشر أولئك الناس من أشباه الأطفال الذين لايشعرون بالمسؤلية من الرجال أو النساء الذين يدمنون بديلا للزجاجة الأصلية ، وهي التى تحوى الخمر بدلا من اللبن .

ومع ذلك فلعل مما يفوق طرق الاستمتاع الجسمانى كثيراً فى أهميتها تلك

النواحى من هذه الخبرة التى تربطنا بالناس . فليس هناك أدنى شك فى أننا من خبرات الحياة هذه نبنى السمات التى تتعلق بالتفاؤل أو التشاؤم . إن كون « بابانويل » ممتلئا دائماً ليس محض صدفه كما أنه ليس من الصدفة كذلك أن عسر الهضم يرتبط بالتشاؤم غالباً . وللناحية الفمية أثر كبير فى درجة تواكلنا أو استقلالنا فى رشدنا . إننا نعرف أنها تربط وتعادل بين الطعام والحب طوال حياتنا . ولقد كانت هذه المرحلة هى التى عرفنا بها لأول مره طرق الأخذ أو الحصول أو الاستسلام ، ولهذا فنحن نستعمل نفس الوسائل فى خبراتنا التالية لنساير الناس بنفس الطريقة التى تعلمناها فى تلك الدروس الأولى .

وهناك طريقة أخرى يمكن أن نشرح بها أهمية هذه الفترة في حياتنا كطريقة لربطنا بأولئك المحيطين بنا وهى أن نظهر معنى انعدام الاهتمام بالواجبات التى تفرض علينا . فمنذ البداية لم يكن هناك بكل بساطة أى منها . فقد كنا نستقبل الحب الذى لم نكن نطالب به أبداً . أى حتى ولو كنا لا ننعم بأبوين معتدلين . وبدون أى جهد من جانبنا كنا نأخذ كل شيء دون أى مقابل كالاحتضان والطعام والرعاية فلم يكن علينا أن نعمل أو نكسب أى منها . لقد كان كل شيء يمنح لنا وكنا نلعب دوراً سلبياً تاماً كطرف فى عملية الاستلام . وكلنا لدينا اتجاه أكثر قوة عند البعض منه عند البعض الآخر لأستعمال نفس هذا الأسلوب طول العمر . أن هناك عدداً مذهلاً من الراشدين يعتقدون أن العالم مسئول بطريقة أو بأخرى عن عيشهم . فخبرتنا الطفلية بعملية الأخذ لها الفضل الأكبر فى خلق هذه الدرجه من السلبية والتواكل التى يظهرها كل منا كراشد .

يثق علماء الطب النفسانى ثقة تامة من أمر واحد هو أن الحب والرعاية الزائدة التى تظهر فى التقارب العضوى البدني والتدليل لها أهمية قصوى . هذا يتعارض مباشرة مع أصحاب مدرسة السلوكية فى علم النفس التى أوضحت أن الأمهات يعتقدن أن من الخطأ حمل أو تدليل أطفالهن كثيراً . إن ما نعتقده الآن أن هذا

لا يمكن أن يحدث . فالأم لا تستطيع أن تمنح الطفل قدراً زائداً من الحب إلا إذا احتضنته .

لهذا فإن أحسن ما ننصح به فى الوقت الحاضر هو أن الرضيع الحديث الولادة يجب أن يبقى في نفس الحجرة مع أمه في المستشفى بدلا من عزله فى حجره الاطفال فى الأسبوعين الأولين من حياته ، ويجب على الأمهات أن يرضعن أطفالهن من الثدى كلما كان ذلك ممكناً من الناحية العضوية فالحاجات الانفعالية للطفل لا تقل أهمية عن حاجته العضوية ، ولهذا السبب تعتبر الزجاجة بديلا سيئاً جداً للثدى . وإذا اضطرت الأم إلى أن تلجأ للزجاجة فيجب عليها بالتأكد أن تحمل وليدها فى أحضانها أثناء الرضاعة .

وتدل أبحاث قادة هذا العلم الآن بوضوح على أن الطفل لا يجب أن يسير حسب جدول معين . فسوف يكون هو لنفسه طريقة توقيتية لمواعيد وجباته فى فى خلال وقت قصير نسبياً . ترى الكثيرات جداً من الأمهات أنه لا يجب أن يتبعن نظاماً دقيقاً صارماً فى التغذية يتجاهل الحاجات الفردية للوليد ، وإنه ليس يعنى أن حياتنا العملية كراشدين تحتاج منا أن نأكل فى ساعات معينة وأنه يجب أن نتوقع من الرضع أن يفعلوا ذلك منذ اللحظة الأولى من مولدهم فلا يوجد من العائلة الحيوانيه أى فصيله تفعل ذلك .

وقد يتبادر إلى الذهن من هذه المقترحات التى تتعلق بنظام التغذية أنه يجب على الآباء أن يحيو حياة همجية، يتركون فيها للطفل الحبل على الغارب ليحصل على كل شيء بطريقته الخاصة . إن هذا أبعد مايكون عما نقصده ، كما أن هذا مالا يدل عليه حديثنا . وليس هناك حقيقة أكثر تأكيداً من أن تربية الطفل خلال السنوات الثلاث أو الأربع الأولى تعتبر عبئاً ثقيلا ومهمة تستغرق كل وقت أى أم (ولو أن هناك من الأمهات من يحاولن غير ذلك) ومع ذلك فليس هناك مايدعو لأن تتعب هى والأسرة تماماً بسبب الطفل الوليد .

أن من المحتمل أن يتعرفوا لهذا بعض الشيء ، ولكن الطفل يجب أن يتعلم العطاء بالتدريج بمجرد أن يكون فى استطاعته ذلك ، وعليه أيضاً أن يتعلم كيف يتوافق . إن النقطة الرئيسية فى المقترحات أنه يجب أن تتحاشى التنظيم الدقيق، ذلك أن توقيتاته يمكن أن تتحقق حالا فى حياة الأسرة ، فقط لاتحاول أن تضعها بشكل عنيف صارم أو قبل موعدها بكثير .

المرحلة الأستية

إن المجموعة التالية من الخبرات ذات الأهمية البالغة فى تشكيل طباعنا وعلاقاتنا بالناس هى التدريب على عملية الإخراج وعاداته ، وكما كان الحال خلال المرحلة السابقة لايتمركز الانتباه فقط على جزء معين من تشريح الجسم ، ولكن على وظيفة هامة ترتبط به . وتختلف الاتجاهات التى تتكون فى هذه المرحلة اختلافات بينه ، الأمر الذى يتوقف على مايظنه الآباء أحسن مران ونظام التدريب يمكن استعماله .

إن مناقشة عملية الأخراج فى ثقافتنا أمر محرم ، ورغم أنها يمكن أن تدخل ضمن محادثاتنا الشخصية إلا أنها تستبعد كموضوع لتبادل الحديث ولا توضع موضع الأعتبار بين الناس . ولقد كانت عمليه الأكل فى بعض الثقافات القديمة تحاط بنفس الشكل بقواعد اجتماعية وتحريمات باعتبارها عملية شخصية .

ويستطيع أى طفل بالتأكيد أن يحس أن عملية التدريب على الإخراج هامة جداً لأبيه ولأمه وإلا فلماذا يثيرون مثل هذه الضجة حولها ؟ إنه يتعلم فى وقت مبكر أن مايقوم به من عمل ومالايؤديه من عمل يرتبط بمقدار حصوله على الأقرار والحب وبه يكون « ابن الأم الأكبر » أو يكون « خاطئاً » بشكل ظاهر . وإذا حدث وكان معارضاً أو ذا إرادة وعنيدا ، فإن ذلك أمر مايقاسيه الجميع . ومع ذلك فهو

الوحيد الذى يتخذ القرار . وأى أم تستطيع أن تخبرك أنه يعرف كيف يفعل ذلك منذ وقت مبكر . إن هذا أحد الأجراءات التى يتحكم هو فيها .

هذا التدريب أكثر أهمية من التدريب فى المرحلة الفمية من بعض النواحى خاصة من حيث تقريره لنوع العلاقات مع الوالدين ، وذلك لأن الوليد فى هذا الأمر يستطيع أن يفعل ما يريد رغم أنف الآباء الذين يريدون منه أن ينفذ أوامرهم ونصائحهم. إن الكثير من الآباء لديهم الوقت ، ثم أنهم كانت عندهم الخبرة التى بها كانوا يرجون أو يطلبون أو يختفون أو يذهبون أو حتى يأمرون ولكن ذلك كله . كان دون جدوى حيث كان الوليد فى ذلك الوقت يقوم بعملية الأخراج بمجرد إبعاده عن مكان الإخراج. لقد تعلم الطفل من قبل أن يعبر عن اعتراضه أو كراهيته، لقد تعلم الدرس الأول فى كيف يكون عنيداً وأن يتصرف بطريقته الخاصة .

ومن ناحية أخرى فإن نفس هؤلاء الآباء قد لاحظوه يقوم بالعملية استجابة للتشجيع مثل « كن رجلا » أو بعض أمثال هذه التقريظات ولايلبث الطفل أن يتعلم أنه بتنفيذه رغبة الأم يحصل على الحب والأقرار .

لقد جعلت المحرمات والتميز والجمود فى العادات Customs الكثير منا ينبذون ظهرياً نواحى أخرى من هذه المرحلة من مراحل نمونا . فلو درسنا مخلوقاً بشرياً دراسة أمينة لاستطعنا أن نرى أنه ليس فقط مهتما بعملية الأخراج وماتفعله فى حياته ولكنه يهتم أيضا بالإنتاج « البراز » إنه هو الذى خلق هذه المادة سائلة كانت أو صلبة بل أكثر من ذلك أن ملء الدنيا كلها من التأنيب والنبذ والضرب والتحقير لن تقتل فيه هذا الاهتمام بهذا الخلق الجديد الذى نجح فى إنتاجه .

وليس من شك فى أن الخبرات التى ترتبط بالتدريب على « الأخراج » وما

ينتج عن ذلك من اتجاهات الأطفال نحو الآباء تضع اللبنات الأولى لكثير من الاتجاهات والأعمال التى نقوم بها فى مستقبل حياتنا . حقيقة لانستطيع حتى الآن أن (نبرهن) على أن هناك صلة مباشرة بين أحداث خاصة حدثت فى حياة الفرد الخاصة أيام الطفولة وبين الكثير من الطرائق والاتجاهات والطباع التى يمارسها أيام حياته كراشد . ولانقصد أن ننظم هنا من الحقائق العلمية ماظهر خلال العلاج النفسى وما يكشف على أدلة مقنعه على وجود ارتباطات من نوع ما ولكننا سوف نسوق إليك من الأفكار الشائعة فى هذا المقام ماحاز القبول لدى الخبراء بالصحة النفسية. يرى هؤلاء أن هذه الخبرة كانت أول ماتعلمنا عن طريقها أن نكسب الحب والاطراء و لإقرار . ولايجب أن يثير ثائرة أى فرد أن نرى فى هذه الخبرة نوعاً من التوافق للمطالب الاجتماعية . أن القسط الأهم من ذلك التوافق كان يعمل من أجل الناس الذين كانت لهم حقوق اجتماعية على الطفل منا وهم آباؤنا . ومما لاشك فيه أن طرائقهم فى تعليمنا ، واستجابتنا لتلك الطرائق ، تترك آثاراً عميقة فى شخصياتنا النامية ، وبعد ذلك تسير أنماط السلوك والعلاقات متتابعة فى هذا الطريق الذى حددته هذه الآثار .

لقد أثرت الكثير من تفاصيل الخبرات فى السلوك الذى يتلو ذلك ، وأهميتها الخاصة بالنسبة لأغلبنا هى أنها كانت أول عهدنا بالتأديب والنظافة . لقد كانت على الأقل أول إجراء طبع فكرة ثابتة عن هذه المميزات فى شعورنا . فبعضنا قد تعلم من هذه العملية أن « يثابر على العمل حتى ينتهى من العملية الأخراجية » وهى بلاشك خبرة لها علاقة بالمثابرة والأصرار فينا بعد ذلك من أيام الحياة فى أى عمل نقوم به .

إنها كذلك تغذى فينا الأحساس بالقوة . لقد كان التعبير الواقعى للقوة على أى حال يعنى فى الغالب نوعامن التحدى ، ويسايره التعبير الأول عن العناد . ولقد

بدأت مع بكائنا عندما لم نحصل على اللبن ومع رفضنا لعصير البرتقال الذى لم نحبه أول الفرص التى أكدنا بها عدواننا . هذا التعبير عن العدوان ربما كان فى أوله العهد أمراً ليس له أى سوى أحباط الأم ، ولكنه علمنا طريقة ناجحة أخرى لأستعمال قوتنا . فكثير من الناس ينعمون بالاشباع الحق فى كبرهم من احباط الغير أو حتى من إيلامهم وإيذائهم ، ولا يوجد من يستطيع أن يقطع بأنه لم يفعل هو نفسه ذلك قط ، ونحن جميعاً نعرف أنه يندر أن نجد من الناس من لا يستفيد بهذه العملية يوماً بعد يوم .

إن الطفل كما بينا لا يلبث أن يتعلم أن هذا الإنتاج هام وأن له بالنسبة إليه قيمة خاصة تماماً . إنه يتعلم أن حبه أحياناً لا يغضب أمه فقط بل أن عمل ذلك يشبعه بشكل ما . وهناك ما يدل على أننا نرى أن هذا النوع الأول من الاحتجاز [1] له صلة بالإشباع والارتياح إلى الجمع كما تدل على ذلك خطوات مفصلة جريئة من الدراسة . هذا الارتباط يصبح أسهل فهما عندما يصبح الجمع نفسه عملية احتجاز ويتضح ذلك جيداً من سلوك البخيل العجوز يحتجز ماله ويكدسه بينما يترك أمر الأنفاق على أمه عبثاً تتحمله الدولة . ومن المرجح هنا أن تكون هذه هى الطريقة التى تعلم بها كيف يحبطها وهو وليد .

عندما يتضح لنا ذلك لا يكون من الصعب أن نفهم العلاقة بين التقدير السامى الذى يخلعه الطفل على إنتاجه وبين الطرق المختلفة التى نقدر بها بعض مبتكراتنا أكثر من قدرها فى حياتنا كراشدين سواء كانت أطفالنا أو المشاه التى نصنعها بأيدينا ، أو الرداء الذى نصنعه بحبك الصوف .

---

١ — الاحتجاز قصد به الامتناع عن الاخراج لاحتجاز المواد البرازية فى المستقيم (المترجم).

تستطيع بسهولة أن تجد من الناس من يشيح بوجهه عن الكثير من هذه الروابط التي نفترضها بين خبراتنا الطفلية وحياتنا كراشدين . إنهم يستطيعون أن يثيروا غاية ما يبغون من المعارضة أو الأحتجاج لعدم وجود البرهان . والحقيقة أننا لا نجد هؤلاء المعارضين بين الفنيين من الرجال والنساء الذين أعطتهم حياتهم العملية الفرصة لدراسة السلوك البشرى فى الصحة كما درسوه عندما عطبت الآلية أو استهلكت أو خسرت إحدى المعارك تحت ضغط أعباء ثقيلة .

قد تتساءل « حسنا » وماذا يمكن أن نفعل فى هذا ؟ هنا أيضاً لم تصل الدراسة العلمية إلى ذلك المدى الذى يمكن معه أن تساعدنا على أن نضع الحقائق عن الطريقة التى بها نصحح أو نتحاشى بعض طرق الراشدين غير الصحيحة فى التعبير عن خبرة الطفولة فى صلته بالأم والأب وربما كان من القواعد السليمة أن تقول : كن طبيعياً فيما يتعلق بالعملية كلها بقدر ما تستطيع . ويأتى فى المقام الأول أنه من المراء الذى لا تنصح به والذى يزيد من متاعبنا إن نحاول أن نجبر الوليد الصغير على أن يؤدى العملية لدى طلب الآباء .

إن وضع الطفل على « القعادة » [1] والأصرار على جلوسه عليها حتى يفرغ من الاخراج يعتبر من الأمور التى يحتمل معها أن تغرس فيه سمات وطباع غير مرغوب فيها . فما لا شك فيه أن الطفل يمكن منعه من أن يلوث سرواله فى السنة الأولى من حياته ولكن ذلك لا يتم إلا إذا استفاد الوالد من التوقيت الطبيعى . ومن المعلومات العلمية الشائعة إنه فى هذه السن يكون من الناحية الإنفعالية الفسيولوجية أصغر من أن يدرك مسؤليته عن التحكم فى عضلات الاست .

ولا يوجد من الثقافات البدائية ما تثير من المشكلات ما يقرب مما نثيره حول

---

(١) تسمية شائعة للاناء المستعمل فى الاخراج ، والذى يستعمله الأطفال .

التحكم المبكر فى عملية الاخراج . إن الطفل سيفعل ذلك عندما يكون على استعداد لعمله بشىء من التوجيه المشوب بالعطف ، وسيدرك تلك المسئولية فى وقت أقصر . وفى نفس الوقت يجب أن يعطى فرصته ليصبح معتاداً على «التواليت» دون تأكيد كبير لفائدته ، ويمكن أن يبدأ التدريب على استعمال « القعادة » على أحسن وجه فى حوالى نهاية السنة الاولى ، وفى خلال السنة الثانية .

بقى أن نقول كلمة عن موقف الراشدين وتنظيم عملية الإخراج . إن الكثيرين والكثيرين جداً من الراشدين يسلمون بأن التفريغ اليومى للأمعاء جوهرى للصحة الجسمية لأسباب يرجع بعضها من جهة إلى تربيتنا وماتعلمناه فى موضوع الصحة العضوية ، وربما يرجع من جهة أخرى إلى التوقيت اليومى الذى تكون لدينا منذ أمد طويل ، كما يرجع من ناحية ثالثة إلى ما نعطيه للعملية لا شعوريا من قيمة زائدة . لهذا نراهم مهمومين إذا لم يحدث ذلك فى أطفالهم . وقد يبدو من غرائب الأخبار لأشخاص كثيرين أن توقيت التفريغ العادى عند كثير من الراشدين هو ما يحدث كل يومين أو ثلاثة أو أربعة أو حتى كل خمسة أيام ، وليس هناك أى ضرر إذا لم يحدث ذلك بطريقة رتيبة كل يوم . إن النهاية التعسة لأبناء أولئك الآباء لذين يشعرون أنها يجب أن تحدث يومياً هو الاستعمال غير المفيد للبوسات (أو البلابيع) من المقويات والمسهلات . ومن الناحية النفسية فان هذه العقاقير من الأمور التى يجب أن نبتعد عنها ما لم يكن الطفل مريضا أو ما لم يكن هناك ما يدل على أنه عليل . وحتى الأكتاب والهزال لا يجب أن يكونا علاقة آليه للأم لتبحث عن المقويات . إن الكثير من الولدان والأطفال وحتى اراشدين يصنعون لأنفسهم توقيتاً (بالرغم عن حاجاتهم النفسية) لهذا يجب على الآباء أن يتحاشوا جعل الانتظام اليومى نوعا من التحديد المنزل المقدس بتحديد ساعة ودقيقة تقريبتين يجب أن تحدث فيها هذه العملية الاخراجية .

ويمكن البدء بالتدريب على استعمال «المبولة» فى أوائل السنة الثانية، وربما يحتاج لوقت أطول منه إستعمال « القصادة » والتدريب عليها، ذلك أنه يحتمل أن يحدث على الأقل أن نتوقع بعض « الحوادث » من هذه الناحية — التبول — خاصة فى أوقات الأزمات الانفعالية بعد أن يكون الطفل قد كون ما يمكن أن يشبه التحكم .

إن التحكم فى عضلة الأست بما فى ذلك إرخاؤها قدرة متعلمه ، والمساعدة الأبوية هنا تعين على النجاح فى الوصول إليها . أما العقاب أو التقريع فليست من الأمور ذات الأثر هنا . وقد يكون مما يعين على ذلك أحياناً مناقشة المشكلة مع الطفل الأكبر على أن يتمشى مع ذلك اعتراف وإقرار للجهد المبذول مشوب بالعطف والمواساة . وعلى العموم فإن الطفل سيتدرب على ذلك بسرعة . وإذا كان كبير السن عضوياً وانفعاليا وبدرجة كافية فى نفس الوقت فإن أى نظافه تفخر بها الأم إن هى إلا نتيجة قدرتها على أن تجمع بين الطفل والنجاح فى الإخراج فى الفترات المناسبة .

المرحلة الجنسية :

ينفجر فى حياة كل كائن بشرى فى حوالى سن الثالثة أو الرابعة رغبة فى استطلاع أمور الجنس . ويسير معها قدر معين من الاستثارة الجنسية وهذا ما يثير حفيظة المتزمتين الذين يرفضون أن يعتقدوا أن الناس مخلوقات بشرية .

فالطفل عندما يعبر عن هذا الأستطلاع الطبيعى بأن يسأل أسئلة أو يحاول أن يبحث قليلا ، نجده ينهر ، وقديصل به الأمر إلى أن يعاقب أيضاًويصبح كل ما يجب أن يكون أجمل وأنبل متع الحياة من حب وزواج ووالديه وقد تحول منذ البداية إلى شىء « وقح » «قذر» ويصل إلى درجة«الأنحطاط».لماذا ثم لماذا يكون الطفل حبيباً للنفس لطيفاً عندما ينظر إلى أصابع يديه وقدميه ويعبث بها ، ثم لا يلبث بعد

بضعة شهور أن يصبح حيواناً شيطانياً أو على الأقل خاسراً « خسران » عندما يكتشف أن له قضيباً ؟ كيف كان يمكن للولد المسكين أن يعرف أن هذا يحمل معانى كثيرة ؟ يحمل كل معانى الجمود والتحقير التى تربطها بها مما يظهر أثره فى محاكم الطلاق والمنازل والأسر التى تهدم كل يوم ؟

يعرف أغلب الآباء من غير المتزمتين من أولئك الذين تظل أعينهم مفتحة لكل شيء ، ويعرفون حق المعرفة أن چيمس الصغير وسوسى الصغيرة يكتشفون إن آجلا أو عاجلا اجهزتهم التناسلية . إنهم لم يخطروا بعد بإنه من «الوقاحة » أو « القذارة » أن يلعبوا بأجزاء معينة من جسمهم . إنهم على أيه حال لا يلبثون عادة أن يتعلموا ذلك بطرق عديدة . وبالرغم من ذلك فإنهم يتخذون طرقاً متعدده « للعبث » بها ومالم يحذروا بطريقة غريبه فإنهم لن يقلعوا عن هذا الأشباع الممتع.والتدليل والمداعبة والتقلب والقفز يعطيهم بعض الأستثارة واللذة فى هذه المنطقة . والأستثارة اليدوية طريقة شائعة . ويعبرعلماءالعلاج النفسيعن هذا الدور بالأستمناء والتلذذالطفلي وله أهمية ويرون أنه فى ٩٩ من كل مائة حالة يستطيع الوالد أن يتجاهلها على أساس أنها حدث عادى وأن تتأكد أن الطفل سوف ينتقل منها إلى مناشط اكثر أهميه . ومن تلك الحالات التى يشعر فيها الوالد بالحاجه إلى التدخل فإن . أحسن ما ننصح به أن يساعد الطفل على أن يجد لعبا يميل اليها اكثر من هذا وذلك عن طريق التحويل والأحلال. وذلك بأن نشغل يدى الطفل بغير أجهزته الجسمية مثل اللعب والأدوات .

اذا كان لك أن تتعب قليلا فى ملاحظه ذلك فإنك سوف تجد أن لدى الطفل اهتمام كبير حقا بأعضائه أو اعضائها الجنسيه ، وهذا الأهتمام يمتد إلى اعضاء غيره من زملاء اللعب . يذكر اغلبنا حفلات لعب الأطفال أو «الأستعراض» أو « الدكتور» التى كانت تحدث فى فترة تقع فى حوالى الخامسه أو السادسه أو السابعه . ومن الأمور

التى تثير الأستطلاع الأنسانى الطبيعى الصيحح تماماً عند الأطفال الأختلافات بين الأعضاء عند الجنسين ، وبين الأعضاء عند الأطفال ومثيلاتها عند الراشدين . إلا أن اهتمامهم بهذه الأمور لا يجب أن يكون شيئاً يدعو الآباء للثورة بأى حال من الأحوال .

إن الطفل الذى ينعم بقسط عادى من العقل سوف يمطرك بوابل من الأسئلة فى حوالى هذه السن إذا لم تكن قد روعته أو فرضت عليه بأى طريقه أخرى بعض الأتجهات الخاطئة التى تجعله يشعر أن هذا القطاع كله من الحياة محرم . من أين يأتى الأطفال ؟ كيف يخرجون ؟ كيف دخلوا ؟ الخ الخ . كلها أسئلة شائعة عند الأطفال .

يتحاشى الكثير من الآباء هذه الأسئلة بصياحهم « يا إلهى . . . انظر ! هل ترى هذا الطائر الجميل » أو يقولون « إن بابا مشغول الآن ، اذهب لتلعب بقطارك الصغير » إنهم أن تحاشوها بهذه الطريقة فإن الطفل أو الطفلة سوف يحصل على إجابة أسئلته أو اسئلتها من مكان آخر . والشيء والمكان الآخر والطريقة المنتظرة التى يحصل بها على هذه الأجابه لا تكون بأى حال من الأحوال أمراً طيباً له كما يحدث لو انه عرف الحقيقة فى هدوء وسكينة على أنها لا تعدو أن تكون موضوعات واقعة وذلك بعبارات مفهومة بالنسبه له . ولسنا ننسى هنا أن من الممكن أن تستعمل النحل والفراش والأزهار ، بل وطائر البجع أو شجيرات الوردأو رؤوس وأزهار الكرنب فى توضيح ذلك الأمر الغامض عن الجنس .

منذ جيل مضى لم يكن لدى الآباء مصادر كثيرة لمثل هذه المعلومات لهذا كانوا يتحاشون الإجابة عن الأسئلة لأنهم لم يعرفوا الوسيلة لهذا ، وبالأضافة إلى ذلك فإن الكثير من الآباء كانوا يأملون ألا يتعلم أطفالهم أمور « الجنس » مطلقا حتى يصلوا إلى سن الأستعداد للزواج (ولازال الكثيرون الأن يأملون ذلك)

إن أمثال هؤلاء الآباء قد أساءوا كثيراً لأطفالهم بالنسبة لتنصلهم من المسؤلية .

يحتاج الطفل العادى لأن يعلم أن الكبار من المخلوقات البشرية من الذكور والأناث لهم أدوار هامة فى إنتاج الطفل . إن أفضل شخص فى العالم يمكن إن يخبره أو يخبرها بهذه الحقيقة هو الأم أو الأب المحبوب الموثوق به .

يشهد الأطفال الحيوانات فى أثناء عملية الاتصال الجنسى اللهم إلا هؤلاء الضعاف الملاحظة بشكل غير عادى . ويحدث ذلك آجلا أو عاجلا . فإذا كان التفسير الذى يحصلون عليه هو ما ينقله إليهم الأولاد والبنات الآخرون فإن من المحتمل أن يصلوا إلى أفكار مشوهة عن الحب والوصال الجنسى sexual love والو الديه .

وإذا كان للوالد اتجاه بأن المسائل الجنسية أمور قذرة ووقحة فإن من المحتمل أن ينقل نفس ذلك الاتجاه إلى الطفل . واذا ارتبك فى محاولة الأجابة على الأسئلة فإن الطفل يعتبر هذا عدم إقرار . ومن سوء الطالع أن الكثيرين جداً من الآباء يعانون قدراً كبيراً من الأستجابه الانفعالية للأمور الجنسية بدرجه أنهم لا ولن يمكنهم أن يتحدثوا عنها . وقد يبدو عجيباً جداً لكثير من الآباء كيف يقنع الطفل بتفسير بسيط جداً لعملية التناسل كما يبدو غريبا ايضاً انه من الضرورى بين الفينه والفنية أن يجيب الآباء عن نفس الأسئلة مرات ومرات ومرات ، ولو أن ذلك يكون على مستويات نمو مختلفه وبتفصيل أكبر أحيانا . اذا كان الطفل يشعو بحريه فى مناقشه الموضوع مع والديه فإنه غالبا ينقل إلى بينة الأفكار المبعثره عن الجنس مما يصل اليه من أطفال آخرين بغية مراجعتها والتأكد من صحتها . وأى خلط او مضايقه والم يشعريه الطفل طويلا فى هذا المجال الذى يهتم به يرجع فى أغلب الأحيان إلى صراعات الآباء وسوء تصرفهم .

ليس من المهم أن نشرح أن الحى المنوى من الأب أو البذرة هى التى تخصب البويضة الصغيرة جداً أو الخلية فى أحشاء الأم وهى التى تنمو لتصبح الطفل، بل المهم أن نعطى التفسير والشرح عندما يكون الطفل فى أشد حالات الرغبة فى الاستطلاع. والغالب أن توقع زيادة مقبلة محتملة فى عدد أفراد الأسرة بسبب توقع وصول مولود جديد أو دخول عدد من الجراء الوليدة يجعل التفسير أمراً طبيعياً يمكن أن يقدم فى وقته المناسب والأفضل أن نتحين الفرصة عندما يثير الاستفسار، وهذا أفضل من تقديم مجموعة من المحاضرات الشكليه بشىء من الوقار، الأمر الذى يخلع على هذا الموضوع فى تفكير الطفل أهميه زائدة. وإذا استعملت توضيحات من الحيوانات أو الطيور لتفسير العملية فإنه يجب أن نتأكد من ألا نترك الطفل تنتابه هواجس تعنى أن الام دائماً محشوة ببيض قابل للكسر فى حجم بيض الدجاجه تحمله فى أحشائها، وهو ما قد يؤدى إلى ما قد يعتقده بعض الاطفال. وليس هذا كله أمراً صعباً إذا كنا نؤمن ونقول لأنفسنا فى سريرتنا إننا نؤمن بأهمية هذه الخبرة. لقد سئلت سؤالا معقولا سألنى إياه مخلوق بشرى أحبه وأحمه وأنا أميل لأن أخبره أو أخبرها الحقيقة قبل أن يسبقنى إليها شخص ما بالأكاذيب أو أنصاف الحقائق المبعثرة المشوشة. إننا حينئذ لن يمكن أن نخطىء كثيراً إذا بدأنا بهذا فى أن نحقق واحدة من أكبر مسؤلياتنا نحو الطفل.

إليك بعض المقترحات الأخرى الهامة فى إعطاء معلومات جنسية للطفل: أجب عن سؤال واحد دائما فى كل مرة ولا تغمر الطفل بمعلومات لا يكون مستعداً لها. إن سؤال الطفل دليل طيب على قدرته واستعداده لتقبل وهضم الحقيقة المطلوبة هنا أيضاً قد يميل بعض الآباء إلى توضيح أمور الجنس للطفل عندما يكونون هم (الآباء) راغبين فى ذلك دون أن ينتظروا دليلا يؤكد استعداد الطفل لتلقى هذه المعلومات الجديدة.

والحقيقة أنه لا يوجد من الأمور — مهما ذكر بطريقة مشوشة — ما يمكن أن يضر أو يؤذى على مر الأيام بقدر ما تفعل الأكاذيب مهما كانت خيالية أو عنى بها أن تكون أكاذيب تحقق نوعاً من التسلية .

الصراع الأوديبى .

إن من الصعوبات الأولى المعروفة لكل منا فى طفولتنا مشكلة محاولة اتجاهنا نحو شخصين مختلفين هما الأم والأب ، ويبدأ هذا كله لأنك أنت وأنا يجب علينا أن نعرف شيئاً عن جنسنا المرموق المنتظر وعن الدور الذى يلعبه كما نفهمه من آبائنا .

هذه المشكله التى تتعلق باتجاه الطفل الولد للوالدين تسمى الصراع الأوديبى وهذا الصراع يشتق اسمه من الخرافة الإغريقية قصة الملك أوديب الذى قتل أباه هو صدفة وتزوج أمه نفسها دون علم . أما صراع البنت الصغيره فيعرف بعقدة الكترا Electra وهى تسمى باسم ابنه أجا ممنون التى ظلت مخلصة وفيه لأبيها بعد موته بالرغم من أن أمها كلا يتمنسترا — التى جعلت منها رقيقه جاريه .

إن معلوماتنا عن الطريقة التى يتجه بها الطفل نحو والديه تقوم على أساس الملاحظات والدراسة التى قام بها كثيرون جداً من علماء الطب النفسى سنين طويلة . لقد أكدوا وتوسعوا فى ملاحظات فرويد الأولى بعد علاجهم ودراستهم لآلاف المرضى .

يكون الطفل الولد من البداية أكثر التصاقاً بأمه ويظل كذلك حتى السنة الثالثة أو الرابعة وليس هذا فقط لمجرد أنها تعنى به وتربيه وتعطيه طعامه ثم تلازمه أغلب الوقت بل أن العامل الهام فى علاقته بها هو أنها امرأة أنثى وهو ذكر .

فى هذه السنوات الاولى تـكون علاقته بأبيه غير واضحة بالنسبة له ولا ننكر هنا أن الأب ربما يلازمه بعض الوقت . وقد يلعب مع الطفل قليلا (كما يتوقع) ولـكنه أيضاً يبدو المنافس الذى يحب الأم ويستأثر ببعض حبها . يفهم الولد الصغير أن أباه أكبر وأقوى منه بكثير ويبدو أنه يحس بمشكلة أن الأب رجل وأنه طفل ولـكنهما من نفس الجنس وبالإضافة إلى ذلك فإنهما يحبان نفس المرأة . لأجل هذا ينمو لدى الطفل شعور بالمنافسة مع أبيه على حب أمه . وبالإضافة إلى الشعو بالمنافسة يوجد بعض العداء الحقيقى نحو الأب وقد يقوى هذا كثيراً إذا كان الأب مبالغاً فى إظهار حبه لزوجته أمام الطفل . ومن جهة أخرى فإن الأم قد تزيد عداء الطفل نحو أبيه قوة بمبالغتها فى إظهار حبها لزوجها . هذا المبدأ العام هو الذى يقودنا إلى النصيحة الإيجابية للآباء وهى أنه لا يجب عليهم أبداً أن يحاولوا الوصال الجنسى فى نفس الحجرة التى ينام فيها أطفالهم حتى ولو كان « واضحاً » أن الطفلة أو الطفل يغط فى نوم عميق . وهذ أمر ضرورى تماماً بعد شهور السنة الأولى .

يستطيع الوالد الحريص غالباً أن يلاحظ بعض هذه التعبيرات التى تدل على الغيرة والعداء الطفلى ، فهى شىء آخر غير الـكراهية الناضجة عند الراشدين . يهرع الطفل إلى أمه إذا أوذى حتى سن الثالثة أو الرابعة من عمره بينما قد يرفض أى خدمات يقدمها له أبوه . وبعد هذه السن يهرع كثيراً إلى أبيه . ويكون الطفل الصغير أحياناً صريحاً فى التعبير عن انعدام الاهتمام عندما يعود أبوه من رحلته وذلك قبل سن الثالثة أو الرابعة وقد يتدخل أثناء تبادل وإظهار مشاعر الحب بين الوالدين.

فإذا كان الأبوان محبين للطفل ومتوافقين على بعضهما فإن أغلب الأولاد الصغار يحلون هذه الصراعات دون أن تترك آثاراً دائمة ، وإذا كان الأب أباً طيباً يظهر حبه وعطفه عليه فان الطفل يكون واعياً ومدركا لهذا . ذلك أن الطفل يدرك

أن الأب يتقبله ويريده أن يحب الأم وأن تحب الأم الطفل والنتيجة الأخيرة التي يخرج بها ، أو أفضل الطرق للتغلب على المشكلة هو أن يتقاسم معه الأم . هكذا ينهى هذا الموقف المحير بضم الصف مع الأب بحيث يصبح حليفاً بعد أن كان منافساً وهو بهذا يقوم بمجهود كبير فى تقليد الأب تقليداً يجعله شبيها به .

مرة ثانية يستطيع الوالد اللبق أن يلاحظ هذا التغير . إن الطفل الولد يريد أن يتصرف على الطريقة التى يقوم بها أبوه بأعمال ما « ليكون مثل أبيه »[1] :

هذا التفكير غالبا مؤكد فى حوالى سن الرابعة أو الخامسة عندما يرغب الولد الصغير فى أن يجد حجرته مزوده بنفس الحاجيات والأدوات التى زودت بها حجرة والده . فهو يريد أن يعلق ملابسه كما يعلق أبوه ملابسه ، كما يرغب فى أن يكون له مطرقة ومنشار كأبيه تماماً . وهو يظهر هـــــذا « التوحد » بينه وبين أبيه بطرق عديدة لا حصر لها عندما يجعل من أبيه نموذجا يحتذيه . وينطبق هذا أيضا على وقوفه للتبول فى المرحاض لأن أباه يفعل ذلك بدلا من أن يجلس كما تفعل الأم هذا على الرغم من أنه يهتم بالسبب الذى من أجله لا تقف الأم أيضاً .

فى هذه الفتره التى يتجه فيها الولد الصغير نحو أبيه يكون أيضاً واعيا بأن أجهزته التناسليه مما يخشى ألا تكبر بأى حال حتى تصبح فى حجم مثيلاتها عند أبية ، وقد يكون مدركا لخوف غامض من احتمال إزالتها . لقد اكتشف أنها يمكن أن تعطيه لذة وأن أبويه لا يقران أن يستفيد هو منها كمصدر للتلذذ ، وبما أن الأبوين يستطيعان أن يحرماه من أى لعبه لا يرغبان فى ان يحصل عليها فهو يخاف العقاب « بالخصاء » بسبب استمتاعه بها[2] .

---

(١) من الأمثلة الشائعة فى ثقافتنا (الولد سر أبيه) بمعنى أنه غالبا يتطبع بطباع أبيه ويمتص عاداته وتقاليده ، وقيمه ، فى بعض ما يعنيه المثل الشائع . (المترجم)
(٢) هذا التفسير قريب من مفهوم « التعميم » فى نظريات التعلم عند السلوكيين (المترجم)

يكون صراع الولد الصغير هنا معقداً إلى أقصى حد ، ولكن مجرد تأكيد حدوثه لا يبدو أمراً يمكن أن يقتنع به القارىء العادى ، ونحن نقدمه له بالشكل المختصر الذى نقدمه به هنا . فقد دلت الدراسات العلمية على وجود ما يثبت صحة ذلك تماماً . فمثلا فيما يختص بالنقطة الأخيرة وقد وجد أن من الكشوف الشائعة فى أنواع معينة من الأمراض العقلية ما يسمى « قلق الخصاء » وهو يرتبط بموقف الطفولة الذى كان الأستمناء الذاتى فيه يعتبر خطيئة يكون العقاب الطبيعى الذى يخشى منه وأحيانا يكون مرغوباً أو يوقعه الفرد على نفسه هو إزالة الأعضاء التناسلية .

واضح أن هذه الفترة من النمو تعتبر فترة عذاب بالنسبة للطفل ولأجل هذا فهى فترة عذاب أيضاً بالنسبة للأبوين ويمكن أن تنشأ المشكلات والصعوبات عندما تصر الأم على أن تجعل الطفل يتعلق بها أو عندما لا يقدر الأب أو يدرك مسئوليته نحو الطفل . وتصبح المشكلة فى الحقيقة معقدة فى حاله عدم وجود الأب سواء كان ذلك بسبب الموت أو الطلاق أو الغيبة الطويلة ، فلا يكون لدى الولد هنا نموذجا يحتذى به ، وتقل نسبياً فرص نمو رجولته . وحتى فى حالات الأم الذكية ذكاءاً خارقاً للعادة فانها إن واجهت مثل هذه المشكله فانها تمر بظروف معينة وإذا لم تجد فيها أبداً بديلا قد يصبح ابنها « ابن امه » او متخنثا « نونته » « sissy » أو على الأقل يكتسب كثيراً جداً من السمات أو الميول الأنثوية ، وهذه هى الظروف التى يلعب فيها الأخوة الكبار أو الأعمام او زوج الأم او حتى الأصدقاء من الرجال دوراً حيويا فى إنقاذ الطفل من هذا الانحراف .

يسير البنات فى عمليات مشابهة حتى يتم توجيههن نحـو ابويهن : إلا ان الشخصيات الأبوية تكون بطبيعة الحال عكسية ويأتى الصراع هنا من الأقلاع عن منافسة الأم فى حب الأب . بعد ذلك تتقمص البنت الصغيرة وتتوحد مع

شخصية امها وترتبط بها وتصبح حليفها حتى تتقاسم معها أباها وتسمى عمليه تقليد الوالد من نفس الجنس عمليه التوحد Identification أن فيها فى الحقيقة نوع من التقليد بها يستطيع الولد أن يكون لنفسة نمطاً معيناً على شاكلة أبيه وأن يكتسب الرجولة المميزه أوتكتسب البنت شيئاً من الأنوثة وهى ترسم لنفسها نمطاً من الشخصية يكون على غرار أمها .

قدلا تستطيع البنت أحياناً أن تقوم بتمص ملائم مع امها وقد يكون ذلك بسبب أن الأم تنبذها (وقد يكون معنى ذلك أى شيء ابتداء من التجاهل والكراهية الصريحة إلى الأتجاه الذى يمتاز بالأهمال أو إنعدام الحب الصريح) . فقد يحدث الفشل فى التقمص أحياناً عندما تنعدم شخصية الأم الملائمة وقد يحدث أحياناً عندما يهتم الأب بالطفلة الصغيرة اهتماماً زائداً ولا يهتم الأهتمام الكافى بالأم أو عندما يكون مشغولا بدرجه لاتجعله يهتم بأى منها . إن كل هذا يؤثر كثيراً فى الطفلة فى الوقت الذى تكون هى فيه تحاول أن تستفد من نموها النفسى من هذا التوجيه الجديد . وطبيعى أن يكون هناك الكثير من الأولاد الذين يكتسبون عددا غير عاذى من السمات الأنثوية . هناك ايضاً عدد من البنات يحاولن جهد الطاقه أن يكن أولاداً حتى فى العقد الثانى من حياتهن ويكون اتجاههن الشعورى ايضاً انهن لا يرغبن أن يكن بنات أو فى الحالات المبالغ فيها عندما يستمر هذا التوحد الخاطيء لا يستطيع النساء أن يسايرن الأناث الأخريات . ونظراً لأنهن ينكرن الكثير من طبيعتهن الإنثويه هن انفسهن لا يمكنهن أن يحسن معاشرة الرجال اللهم الا أن يكونوا رجالا مخنثين يلعبون دورا سلبيا . أن بعضهن يتصلن اتصالاً عابرا قصيرا برجال مسترجلين ولكن ذلك يكون على أسس نفسية غير صحيحه وبالتالى غير ناجحة ولا يتحقق لهن من هذا الأتصال أى متعه أو اشباع نفسى

إننا نحتفظ من هـذا الصراع بـكل من السمات الأنثوية أو سمات الرجولة بدرجه أو بأخرى . فالـكثيرات من البنات اللاتى شققن طريقهن فى الحياه لديهن عناصر كثيرة من الرجولة ولهن أزواج ذوو أكف ناعمة يظهرون اتجاهات أنثوية . وحتى ذوات الشعر الناعم المدللات ذوات الأنوثة الصارخة فى إحساسهن وكذلك الرجال من أصحاب الصدر الأغم « كثيف الشعر » من الحالين ، هؤلاء أو وائك جميعاً لديهم بعض مميزات الجنس الآخر ، وفى هذا يجب أن نذكر بالشكر أو ننحو باللوم على تدريبنا وتربيتنا الأولى حيث المؤثرات التى شـكلت حياتنا الأولى لأنها هى المسئولة عن نجاحنا أو فشلنا فى ألا نختلف عن غيرنا من نفس جنسنا . ففى المرحلة الفمية عندما كنا معتادين على شرب اللبن لم تـكن نهتم بما اذا كنا سنكبر ونترعرع لنكون أحسن وأقوى أفراد جنسنا.ولـكننا كراشدين نقرر علاقاتنا بغيرنا ونحددها إلى حـد كبير على أساس مميزاتنا الجنسية. ثم أن الاحتمالات الغالبة هو أننا إذا نشأنا بحيث يمتاز سلوكنا بأكثر من الجمع والمزج العادى بين الأنوثة والرجولة فإن من المحتمل أن نكون قد كونا نوعا من الدفاع . وهذا هو التفسير الذى يشبع أنفسنا على الأفل ويقينا من أن نحزن عليها .

ومع ذلك فهنـاك تعميم واحد آخر يجب أن نأخذه فى الاعتبار فى هذه المرحلة المبـكرة تماماً من مراحل نمونا ، وهو أنه بالإضافة إلى النمو والـكبر يوجد هناك دائما الميل إلى التراجع . لقد كان الأبقاء على الرضاعة من الثدى أسهل ألف مرة من محاولة الامساك بهذا القدح العجيب القذر.ويستتبع ذلك أننا إذا خيرنا فليس هناك من شك فى أيهما نفضل الابقاء على استعماله .

لقد كنا نلعب بالرمال وكان ذلك يشكل بالنسبة لنا متعة كبيرة وربما كان أمراً مخجلا لنا أمام العصبة لفترة طويلة قبل أن نقتنع بأننا أصبحنا أكبر من أن

نلعب به ، إننا لازلنا نستمتع باللعب بالرمال على السواحل حتى الآن ، فى سن الرشد .

هكذا نجد أن من أهم مسئوليات الوالد أن يعين الطفل الصغير على أن ينتقل من مرحلة من مراحل النمو إلى التى تليها . هذا يعنى أن الوالد يجب أن يعطى عوناً خاصاً أثناء هذه التغيرات سواء كانت هذه من زجاجة الرضاعة إلى القدح أو من الحبو إلى الخطوة الأولى من السير على قدميه . وإذا فرض وقابلت أحدنا حادثة فى هذه المحاولات الأولى فربما لا يستطيع قبل وقت طويل أن يقوم بجهـــــد خالص فى هـذه الناحية ، ليؤديها بنجاح .

إن الصبر المناسب للواجب الذى نؤديه والتشجيع والمدح فى وقتهما المناسب قد يكون لها تأثير كبير فى الطفولة لا لأنها تحول بيننا وبين التراجع فحسب ، بل لأنها أيضاً تعيننا على أن نتقدم إلى الأمام فى طريقنا من الطفولة إلى الرشد ، ويجب على الوالد أن يـكبر مع الطفل ويفترض فيه أن يعيد الـكثير من طرائقه فى التفـكير والعمل وعليه أن يقرر ما إذا كان يرغب فى أن يكون للطفل شخصية مستقلة أو أن يكون متواكلا وصورة طبق الأصل من الوالد نفسه .

ومن المهم ألا ندفع الطفل دفعاً من مرحلة من مراحل النمو إلى التى تليها . إنه سيسير فى طريقه مع قليل من التشجيع ، وذلك لأنه مستعد لذلك نفسياً وفسيولوجياً . هذه العملية تشبه من بعض النواحى تسلق السلم حيث تحتاج كل درجة لشجاعة من الطفل . ويجب على الفرد أن يطمئن إلى نوع من الأمان فى كل خطوة يصعدها وان من أسهل الأمور أن تبقى فى المستوى الذى تعرف أنك آمن فيه ومشبع وهو أفضل

من أن تواصل التسلق ، كما أنه من الأسهل أن تعود القهقرى إذا كانت الخطوة إلى الأمام أو المستوى الحالى محفوفاً بالمخاوف أو المخاطر .

وفى موضوع النمو هـذا نجد كل خطوة تجعلنا نتحمل المزيد من المسئولية نحو أنفسنا ونحو العالم . إن من السهل أن ننظر إلى الوراء إلى تلك الأيام الخالية من المسئولية عندما كنا فى حل من كثير من المشغوليات والمسئوليات والأعمال الحالية . وقد يـكون من المغرى جداً أحياناً أن نتراجع بهدوء وننزل من سلم النمو هذا لنعود إلى « الأيام السعيدة الخوالى » .

هذا هو مايفعله الـكثير من الناس تماماً وهذا ما نفعله جميعاً تحت ظروف معينة . إنك ترى الـكثير من الراشدين الأذكياء يتراجعون إلى الطفولة بدرجة كبيرة عندما يكونون مرضى بأمراض عضوية . أنهم يصبحون متسرعين كثيرى المطالب وقد يكونون : فمثلا بعد أن ينتهى الـكثيرون منا من يوم شاق ويكونون متعبين جسمانياً فإن بعضنا قد لا يـكون ذلك النوع من الراشد الخير الموقر للغير الذى نعرفه وهو فى حالة ارتياح وانتعاش .

ومن الأمور المزعجة لبعض الناس عند زيارتهم الأولى لمستشفيات الأمراض العقلية أن يروا أقواماً قد تراجعوا إلى الطفولة تماماً فى بعض الأحيان ومما يحزن الـكثير منا أيضاً أن نرى (الطفولة الثانية) عند بعض الناس وأن نعرف تمام المعرفة أنها ربما تحدث لنا .

يحدث التراجع عادة عندما تـكون المشكلة من الجسامة بحيث لا يمـكن أن نتحملها . ومن السهل أن نقول إنه يجب علينا أن نتحاشى المواقف التى تسبب مشكلات ومتاعب عويصة . وإذا استطعنا ذلك فلن يـكون من المحتمل أن

نتعرض للتراجع . ولا شك أننا نحتاج إلى وضع الخطة غالباً لـكى نتحاشى بعض المتاعب ، وبالرغم من ذلك فإن الأغلب أننا لا نستطيع أن نتلافى بعض الظروف العسيرة التى تـكون الوسيلة الوقائية الوحيدة من التراجع بعدها هو استعمال كل الوسائل المعينة الممـكنة أو الطرق الميسرة المنظمة للأعمال الطبيعية اليومية وهى — النوم — إن المزيد من النوم أو الراحـة أو الاسترخاء أو مجرد أجازة بالنسبة لبعض الناس كفيلة بإعادة شحذ وشحن الشخصية بدرجة تـكفى للتوافق مع الموقف المشكل . ويحتمل ان يـكون الحب أقوى الدعامات فى هـذا ، ونعنى بذلك الحب والثقة فى الأقارب والأصدقاء سواء كان ذلك صريحاً أو ضمنياً . فنحن الراشدين نستجيب للربت على الاكتاف كما كنا نفعل تماماً للتشجيع والإطراء ونحن أطفال .

وإذا وجدنا أنفسنا فى الغالب نريد أن نتراجع أو نفعل ذلك فعلا فإننا هنا فى حاجة لمعونة الاخصائيين . وإننا فى حاجة لمثل هذا العون قبل أن نصل إلى الدرجة التى تظهر فى سلوكنا بعض سلوك نزلاء مستشفيات الأمراض العقلية ومنهم كثيرون قد استسلموا دون أن يحاولوا أن يستعيدوا صحتهم ويسترجعوا (١) شخصياتهم .

ويميل بعض الناس إلى أن يتراجعوا مع تقدم العمر ويميل إلى هذا أكثر من غيرهم فى العادة الأشخاص الذين كانوا غير ناضجين أو متواكلين أكثر من اللازم فى أيامهم الأولى . وعلى النقيض من ذلك يحافظ بعض الناس دائما على استمرار نموهم وتطورهم الاجتماعى والقراءة والاستمتاع بالهوايات وتعلم كل جديد مستحدث دون كبير اعتبار لغيرهم . إننا نتراجع فقط عندما نفقد الاهتمام بالعالم المحيط بنا وليس معنى كبر السن أنه يستلزم حدوث ذلك حتى ولو تعثرنا بسبب الضعف الجسمانى .

---

(١) التراجع Regression والاسترجاع Recovery (المترجم)

قد يكون تضخم الأوعية الدموية والتهاب المفاصل وضعف العظام وانحطاط النظر من العوامل المعوقة ولـكنها جميعاً لا يجب أن توقف استمتاع الفرد التام بالحياة كلية مالم يعطها الفرد الفرص لأن تـكون عاملا من عوامل إحباطه وانهباطه .

فترة السكون (١)

يدخل الطفل فى مرحلة كون جنسى تبدأ فى حوالى السادسة أو السابعة أو الثامنة ، وفى هـذا الوقت تصبح الصغيرة سوسن والصغير جيمى وأمثالهم مهتمين بالعديد من الأمور الأخرى غير الجنس ولـكنهم فقط ليس لديهم نفس الوقت الذى كانوا يخصصونه له عندما كانوا أصغر قليلا فقد كان عالمهم أصغر من ذلك بكثير . إنهم سوف يتعلمون أشياء عنه حتى ولو جاء ذلك من أقذر الطرق . ولا يحتمل أن يفوتوا فرص استطلاع أمور الجنس فى أى حقل استعراضى يقام فى أى منطقة من المناطق المحيطة بمنزلهم .

يقل حتى هذا الاهتمام على أى حال ويستغل جيمى وسوسن أغلب اهتمامهما فى الحصول على المتعة من اللعب والعمل المدرسى . ونستطيع هنا أن نتوقع أن بعض صراعات الأطفال القديمة عن الجنس قد تقدمت قليلا فى اتجاه الاتضاح وأن الموضوع كله قد أصبح مفهوما بصورة أفضل .

وبالإضافة إلى ذلك فإن الأطفال يبدأون فى استغلال بعض اهتمامهم وميولهم فى غيرهم من الناس كأصدقائهم وزملائهم فى المدرسة بدلا من أن يكونوا منطوين على أنفسهم . فى هذا الوقت تتاح لهم أول فرصهم لتنمية مشاعر الحب والمتعة والتعلق بالرفقاء فى عالمهم الذى بدأ يتسع بعض الشىء ولو أنه لا زال صغيراً ومعروفاً — عالم زملاء اللعب والمعلمين والأبطال والنجوم من الذكور والإناث .

---

(١) يقصد بها فترة توقف النشاط والطاقة الجنسية ظاهرياً (المترجم)

الفصل الرابع

تطور علاقاتنا الاجتماعية

نظراً لأن الدوافع والحاجات النفسية الأولية الملحة للحصول على اللذة والإشباع تعبر عن نفسها بطرق متنوعة (فمية ، إستية ، جنسية) لهذا يتعلم الكائن البشرى أيضاً أن يوجه طاقاته واهتماماته نحو أنواع متباينة من الموضوعات (الأشخاص) فى بحثه عن ذلك الإشباع نفسه .

إننا جميعاً نمر بأربعة مراحل تطورية فى استغلال وتوجيه اهتمامنا ، وذلك خلال عملية التطور أو « النماء والكبر » لنصبح أشخاصا متزنين قادرين على أن نأخذ مكاننا فى المجتمع البشرى . وتتضمن كل مرحلة من هذه المراحل إختياراً جديداً لموضوع يستقبل ذلك الاستغلال .

مرحلة اللاموضوعية

إن أول شىء يستأثر باهتمام الطفل هى ذاته هو أو ما يظن أنه جزء من نفسه . فمن وجهة نظره نجد سريره وذراعى أمه الحانيتين وصدرها الحبيب لا تعدو أن تكون امتداداً لذاته . فالوليد الغير الصحيح البنية يكون مركزاً حول نفسه كلية .

هذه الفترة تسمى غالباً مرحلة اللاموضوعية ، وفيها ينظر الطفل إلى كل شىء على أنه جزء منه ويظل كذلك إلى أن يصل إلى الدرجة التى يعرف فيها أن هناك أشياء أخرى موجودة حوله . إنه هو مركز ومحيط عالمه . إنه هو كل ما يهتم به فى هذا العالم .

قد تبدو هذه الحقيقة موضعاً للشك والتساؤل فى نظر هؤلاء الأمهات والآباء

الذين يعرفون حق المعرفة أن طفلهم يحبهم فى وقت مبكر تماماً من حياته . وهم محقون تماماً فى إحساسهم هذا ، لأن الحقيقة أن الطفل فى هذه السن ينظر إليهما كأجزاء سارة من نفسه ولو أننا أعطينا الطفل كرة من المطاط ، أو لفة من الخيط فستجد أنه يحاول أن يجعلها جزءاً من نفسه إذا أعجبه ملمسها ، وذلك بأن يضع أكبر قدر ممكن منها فى فمه .

إن مسراته فى تلك السن تأتى عن طريق النشاط الآلى الذى يتكرره : كالمص ، والقضم ، والنط والتخفى والركل والقفز أو القيام بحركات الدفع بقصد التسلية ، أو التبول والالتقاط والانتقاء . كما أنه يحصل على الاستمتاع بأجزاء متعددة وامتدادات مختلفة لنفسه . ويستطيع أى شخص يقوم بملاحظة الطفل فى الظروف التالية أن يفهم مقدار سروره بالنشاط الجسمى ، وهذا ما يحدث تماماً بعد التغذية مباشرة أو أثناء الاستحمام .

تقع على الآباء فى هذه المرحلة من التطور مسئولية هامة وهى أن يعرفوا المهمة الشاقة التى يقوم بها طفلنا الصغير فى عملية توجيه نفسه نحو العالم وتمييز نفسه عن هذا العالم وعنا أنفسنا ، هنا تتكون شخصيته مرنة وحساسة إلى حد كبير ، كما أنه سوف يفكر فى خبرات هذه السنة الأولى من حياته عندما يبلغ سن الرشد ولو أنه لن يتذكرها تماماً . كما يجب أن تتأكد أيها القارىء أنه سوف يظهر عليه آثار الإحباط المتكرر المبالغ فيه (ويقصد بالإحباط هنا ما ننكره عليه عن حرية التعبير عن الرغبات وإشباعها) وآثار انعدام الحب والعطف ، هكذا يستطيع الآباء أن ينشئوا إبنهم بطريقة رتيبة نظامية مقدسة آلية ، كما يمكنهم من ناحية أخرى أيضاً أن يقدموه إلى عالم تسوده روح الحب والصداقة والسعادة .

المرحلة النرجسية .

هناك أسطورة اغريقية قديمة عن نارسيس الذى وقع فى حب خياله هو نفسه فى بركة ماء ، ثم انتحر لأنه لم يحظ بأى أستجابة من صورته فى الماء . وهذا هو المصدر الذى يشتق منه علماء الطب النفسى تسميتهم لهذه المرحلة الثانية من مراحل التطور للبحث عن موضوع الحب .

عندما يبلغ الطفل الثانية من عمره يكون قد اكتشف أن العالم ينقسم إلى قسمين هو نفسه فى ناحية وكل شىء آخر فى جهة ثانية ، ومع ذلك فإنه لا يخامره أى ظل من الشك فى أى من الجزئين يعتبر أهم من الآخر .

إنه يكون قد اكتشف حينئذ أن حتى « مام » أو « ماما » أو « مامى » أو « أمى » هى شىء منفصل عنه ، ورغم أنه يعطيها فى العادة الدرجة الثانية من الأسبقية فى الاستئثار إلا أن الشخص الذى يملك عليه مشاعر حبه لا زال هو ذاته .

والمرحلة النرجسية بالنسبة للطفل تعنى أكثر من مجرد اهتمامه بنفسه ، ذلك أن على الطفل الصغير أن يتعلم فيها القواعد التى وضعها أبواه ، والقواعد التى أرساها العالم المحيط به . لقد عشنا فى مرحلة اللاموضوعية وفق قواعدنا نحن ، ولكننا فى هذه المرحلة يجب أن نبدأ فى تعلم ما يعتقد الناس أو يظنون أو يرون أننا يجب أن نفعله . فهى إذن مرحلة انتقال تدريجى من الفترة التى كنا فيها أحراراً تماماً ، إلى الحقبة التى يجب علينا فيها أن نوفق بين رغباتنا وبين رغبات غيرنا ممن يحيطون بنا . إلا أننا مع ذلك لا نتنازل بسهولة عن أن نكون مركز العالم . نحن نفضل أن نستمر على حياة لا نبذل فيها جهدا يذكر ، ومع ذلك نستأثر فيها بكل شىء ، ويكون ذلك

بدرجات تختلف من فرد لآخر . على هذا الأساس يمكن أن نفهم السبب فى رغبتنا فى جذب الانتباه ، ذلك أننا نرغب فى أن نظل مركزاً لما يدور حولنا كما اعتدنا أن نكون تماماً . ولهذا كنا جميعا فى أثناء هذه الفتره محبين للظهور بشكل رائع .

ونحن نقوم عمليا بأى إجراء لجذب الانتباه : فنصيح ونصرخ ونبلل رداءنا ونقذف بالأشياء ونتبختر فى مشيتنا كما تفعل أى ملكة من ملكات الجمال لإحدى مدن ساحل الأطلنطى ، أو نلجأ إلى آخر محاولة لتحقيق ذلك وهى أن نأكل شواء الكبده بالطريقة التى يطلبهامنا شخص ما. ولا شك أنك رأيت كيف أن الكثيرات من الأمهات يصحن كالديكة عندما ينهرن ابنتهن ويراقبنها وهى لم تتعد الثانية من عمرها بعد أن اكتشفت أنه يمكنها أن تكشف عن سروالها عندما ترفع ذيل ردائها الجميل « المنشى » إلى رأسها وكيف أنها تثير بذلك إعجاب واستغراب من يحيطون بها دائماً .

إن الكثير من الآباء يجزعون من هذا النوع من الاستعراض أو الاستعراء فى حضرة صغار الأولاد من الذكور ، أو إذا كان من يفعل ذلك هو الولد الصغير الذى يستعرض أجزاء من جسمه، وهم إنما يفعلون ذلك خشية أن يكون هناك من بين النظارة بنات صغيرات . والواقع أن القسط الأكبر من اعتراض الآباء على هذا السلوك يرجع إلى الخوف من أن يتهموا هم أنفسهم بأنهم لم يحسنوا تربية أطفالهم تربية صحيحة . وقد لا يقدر الآباء أن هذا لايعدو أن يكون حدثاً طبيعياً وعادياً جداً بل معروفا وشائعاً .حقيقة اننا لاتستطيع أن نقره ، ولكننا لايجب أن نثير حوله كل هذا او نجعل منه أمراً خطيراً نحيطه بالقلق والضجة والاضطراب .

عندما يحدث ذلك فى الفترة الأولى يكون أولا وقبل كل شىء جهداً يقصد به

جذب الانتباه . ويكتشف الأطفال أن طرقاً معينة لتحقيق هذه الرغبة تكون أكثر تفضيلا ولا يلبثوا أن يسارعوا إلى تعلم تلك الطرق . فإذا لم تستعمل معهم طرق الكف (أى لم يؤنبوا بعنف وبذا يتعرضون للخجل والجبن) فإنهم سوف ينمون قدرات طبيعية طيبة في استعمال الطرق التى تكفل لهم تسلط الأضواء عليهم . هذا قد يحققون ذلك بأن يجعلوا تصرفاتهم جذابة حياناً . أوأحيانا أخرى بالتصرف تصرف المهذبين المثقفين ، وأحيانا ثالثة بالالتجاء إلى سورات الغضب ، وأحيانا بالتقصف « والتبويز » ، أو بأن يكونوا أطفالا طيبين ، بنات كانوا أم بنين .

فى هذه المرحلة النرجسية ، نجد أنه إذا لم يتوفر للطفل شخص معين يكون قادراً على أن يعمل جاهداً على تغيير هذا الاتجاه إلى ضده ، فإن أبناء الثانية قد ... مع بعضهم على أساس نظام من التعليم المختلط دون أن يعيروا الاختلاف بين الجنسين أى اهتمام ، ولكنهم مع ذلك لايكونوا قد تعلموا بعض قواعد اللعب مع بعضهم بعضاً ، بمعنى اقتسام اللعب . قد يستمتعون بالضرب من بعضهم بعضاً ولكنهم مع ذلك لايهمهم كثيراً أن يلبسوا سروالا أو « جيبونا » وإذا لم يوقفهم الآباء عند حد فى هذه الناحية فإن استمتاع الأولاد بالعرائس لايقل عنه عند البنات ، كما أن استمتاع البنات بالبنادق يعادل استمتاع البنين بها .

قد يكون « بلى » هو ذلك الملاك الذى تعبده « مارى » وهما فى سن العشرين ولكنهما وهما فى سن الثانية إذا وضعا فى حجرة لعب واحدة فإن « بلى » لن يتوانى لحظة فى ضرب مارى بالعربة الحمراء التى يلعب بها إذا حاولت أن تنتزعها منه . ففى تلك السن لاتكون المسئولية الاجتماعية أو الكرم أى معنى بالنسبة له .

يصل هذا الاهتمام بالذات إلى أعلى درجاته فى سن الثالثة أو الرابعة سواء كان

ذلك من حيث قوته أو من حيث تعدد وتنوع طرق التعبير عنه . فى حوالى هذه السن يصبح الطفل العادى مولعاً بإثبات ذاته إلى أقصى درجة . فإذا كانت أمه تصفعه ، فليس هناك أى سبب يجعله لايستطيع أن يصفعها ، وإذا كان الضرب يأتى بعد العصيان أو عدم الطاعة ، فإن تفسيره للقاعدة يكون على أساس أن ذلك ينطبق بنفس الطريقة على حالة عدم إطاعة أمه له كما يحدث عندما يعصى هو أمه . يضاف إلى ذلك أنه يريد فرصة يستمتع هو فيها بالرئاسة بعض الوقت على الأقل . إنه أيضاً يريد أن يتحاشى أن يكون مسئولا عندما يعرف أنه قد خالف القاعدة . ولاشك أنه من الطبيعى أن نتوقع أن الطفل الصغير فى هذه السن قد يكذب أحياناً وربما اقترف بعض السرقة . وبمعنى آخر يحاول الطفل طرقاً مختلفة للوصول إلى غاياته .

والآن : ماأسعد الطفل الذى يترعرع فى أحضان أبوين يعرفان أن سلوكه ليس إلا أحداثاً فى سلسلة من التطور « العادى » ويعالجان الموقف معه بالتعاليم التى يكون الدافع لها هو الحب لا الغضب، وبالتفسيرات التى يكون لها معنى بالنسبة للطفل . إن مجرد إعلان التحذيرات واستعمال العقاب الرادع ليس إلا عملية لا تكون لها نتيجة سوى تراكم المتاعب بالنسبة للطفل ولأنفسهم .

وعندما تبدأ دائرة حياة الطفل فى الامتداد والاتساع بحيث يدخل فيها زملاء اللعب ومعلمات المدرسة ، يبدأ هو فى أن يكتسب أول فكرة عن حقوق ملكية الغير . إنه يتعلم أن اقتسام أى شىء مع الغير كفيل بأن يجلب الحب ، وأن انتزاع شىء من شخص ما يجلب العداء .

إنه يكتشف أنه لو استغل بعض هذا الحب والاهتمام بنفسه فى علاقته بالغير فإنها أيضاً تكون لها فائدة فى استمتاعه . لقد تعلم الدرس الأول عن هذا فى المرحلة

الإستية فى علاقته بوالديه ، وهو الآن يبدأ فى ممارسة نتائج نفس هذه الوسيلة بتطبيقها فى مواقف عديدة .

سوف يتعلم « بيلى » كيف يتنازل عن ركوب دراجته ليحصل على هذا الإشباع الذى يأتيه إذا كانت أمه أومعلمته التى يحبهما يقرانه عندما يسمح «ماري» أن تركب دراجته ويجعلانه يشعر بالسعادة لذلك . إنه يتعلم أن يعطى حتى يستطيع أن يأخذ .

ونحن نتعلم أن نحب لأن والدينا يحبانا — إننا نشعر بالأمان بسبب حبهما ولا نلبث أن نعرف أننا نحن الرابحون إذا كنا نساير توجيههم .وتعلمنا كيف نتمشى مع رغباتهم هو أول طرق تعبيرنا عن حبنا لهم . ويزداد عادة مانحصل عليه من كسب كلما ازداد مانستغله فى حبهم ، ثم إن الدور الذى نلعبه فى عملية تطورنا لنصبح أشخاصاً ناجحين يتغير إلى الاتجاه المضاد فى كثير من النواحى — فنصبح مستقلين بعد أن كنا متواكلين ، ونصبح معلمين بعد أن كنا نتعلم ، ونصبح نحن الراعين بعد أن كنا موضع الرعاية ،وأخيراً نصبح نحن الذين نهب الحب بعد أن كنا نستقبله و نستعطيه. إن النضج النفسى يعنى أن يكون أكبر شباع الفرد يشتق من كونه مانح الحب أكثر منه مستقبله (كما كان الحال فى الموقف الطفلى) والكسب المنتظر من هذا هو أن من يعطى يأخذ أيضاً .

ولاشك أن بعض الناس يتعلمون كيف يحبون الغير بالرغم من أنهم يكونون قد حرموا الحنان فى طفولتهم . هؤلاء هم الندرة الشاذة . بعض الناس يتعلمون الحب عن طريق الآلام ، والبعض الآخر يتعلم عن طريق ظروف طارئة عارضة مرت بحياتهم الأولى مما أعطاهم للحب مصدراً جديداً بديلا من نوع ما .

ولقد نادت التعاليم الدينية والأخلاقية والاجتماعية طويلا بضرورة الحب .ويؤكد

علم الطب النفسى الآن هذا الاعتقاد بما اكتشفه من أنه يجب علينا أن نتعلم أن نحب الغير من أجل صحتنا النفسية نحن أنفسنا وحرصاً على توفير السلام لعقولنا ونفوسنا، أما إذا لم نفعل ذلك فإننا نكون بلا شك غير أصحاء .

إن ثلاثة أرباع المرضى من نزلاء مستشفيات الأمراض العقلية فى طول أمريكا وعرضها ليسوا إلا البؤساء الذين كانوا متعطشين للحب فى طفولتهم. فإذا كانوا ممن نعموا بالحب فيها ، فإنهم وصلوا إلى هذه الحالة لأنهم لم يتعلموا كيف يمنحون الحب للغير رداً على حبهم لهم . لقد كان مصدر حبهم الوحيد أن تجدوا الإشباع فى حبهم لأنفسهم وبذلك أجبروا على أن يبقوا فى المرحلة النرجسية أو يعودوا إليها ويبنوا لأنفسهم عالمهم الخاص . هؤلاء لاشك أن لهم أبناء عمومة أو خئولة عديدين من سكان المدن أو الريف من أولئك الذين يعيشون خارج المستشفيات ، وهؤلاء هم الذين استطاعوا عن طريق خبراتهم فى السنوات الأولى من أن يحصلوا على ثمار وفوائد توجيههم واستغلالهم للحب بنسبة ضئيلة جداً ، أو بلغ بهم الأمر أنهم فشلوا فى ذلك . إنهم يودون أن يحبوا غيرهم من الناس وأن يكونوا هم محبوبين . ولكنهم وجلون من أن يعرضوا أنفسهم لمزيد من النبذ .

تلازمنا تلك المرحلة النرجسية طوال حياتنا ، ولكن قوتها تأخذ فى التناقص باستمرار فنحن نحتاج إلى أن نسير شوطاً بعيداً فى طريق النضج قبل أن ننبذ ظهريًا هذه السنة الثالثة من العمر ، لنصل بعدها إلى درجة من التطور نضع فيها حياتنا — طائعين مختارين — رهن إشارة سعادة الجميع .

هذا وتتبدى ومضة أخرى من ومضات ماتعرفه عن المرحلة النرجسية عندما ندخل فى هذا الامتداد من حياتنا الذى نسميه البلوغ أو المراهقة . ففى خلال الفترة التى تبدأ من سن ١٢ أو ١٣ إلى ١٦ أو ١٧ سنة من العمر نمارس جميعاً اهتماماً

متجدداً بهذا المخلوق المدهش « أنا » ويساير اهتمامنا بالمظهر الذى نبدو فيه رغبة طبيعية فى الاستطلاع والإنعاش فى هذا الشكل من حب النفس الذى نسميه الإستمناء الذاتى .

ويخبو عادة هذا الاهتمام المتجدد بالنفس فى المراهقة مرة ثانية لينتقل إلى ميدان آخر ، ولنسير قدماً فى عملية « نمونا » ولكننا لا ننبذه كلية وراء ظهورنا ، بل علينا أن نستبعد من أذهاننا هذه الفكرة التى تؤكد أننا يجب أن ننبذه تماماً ، ذلك أن الرواسب التى تتبقى من النرجسية فى حياتنا المبكرة الأولى هى حجر الزاوية فى بعض الفضائل العظيمة التى يشتهر بها الرجال أو النساء المتواضعون .

إن الإعجاب المعقول بالنفس ، وإحترام الذات ، والثقة والاهتمام والميل لأنفسنا هى أشكال وصور متوازنة «لحب النفس» أما المرأة أو الرجل الذى يستبقى فى نفسه الكثير جداً من هذا كوسيلة للارضاء فهى فقط المرأة او الرجل«المريض»أو العليل .

أما ضيق الأفق والغرور والأنانية فهى أدلة أكيدة على أننا لم نصل بعد إلى مرتبة « الكبار » وهى فى ذلك لا تقل عن الزحف على الأرض أو وضع أصابع الأرجل فى الفم كوسيلة تجتذب بها انتباه الغير .

مرحلة الجنسية المثليه :

إن الميل إلى الجنسية المثلية هو ذلك الإحساس الذى يشعر به « ولى » نحو « تومى » أو أحمد نحو زميله على عندما يفضل هذان الولدان من أبناء العاشرة أن يلعبا « البلى » مع بعضهما عن أن يلعبا بالدمى والعرائس مع كل الأناث من بنات التاسعة من الجيران اللاتى يمكن أن نوفر لهما صحبتهن .

إنه يعنى أيضاً الميل الذى يشعر به ذلك الجد نحو رفاقه الأعزاء الذين يجالسهم فى الأندية والمقاهى ، يتجاذب وإياهم أطراف الحديث ، والذكريات وهم يلعبون معاً النرد أو « الدومينو ». وليس ما يشعر به هؤلاء الأولاد وأولئك الكبار نحو بعضهم البعض سوى ناحية منفصلة من نواحى شخصياتهم تختلف عن إهتمامهم وعلاقتهم بالنساء ، وهى أيضاً بعيدة كل البعد عن المفهوم الشائع من أنه هو اللواط

يقصد بالجنسية المثلية فى استعمالنا للفظ هنا ، اهتمام الإناث وحبهن لغير هن من الإناث ، كما تنطبق على غرام الذكور بغيرهم من الذكور . لقد حددنا جميعاً ميلنا واهتمامنا بدرجة كبيرة فى أفراد من نفس الجنس منذ حوالى سن العاشرة حتى المراهقة الكبيرة ، وكان البحث عن موضوع (شخص) من نفس الجنس نمارس معه حبنا وميلنا واهتمامنا لايعدو أن يكون أمراً رتيباً روتينياً فى تطورنا العادى . ذلك أن هذه هى سن الأصفياء والنخبة والأصحاب « والعصبة » بالنسبة للأولاد ، وهى بالنسبة للبنات سن « الرفيقات » « وأعز الصديقات » و « الصحبة » و « الجهرة ». ونظراً لأن الطفل العادى فى هذه المرحلة يرى بعض نفسه تنعكس فى هؤلاء الذين يغلب أن يشبهوه ، لهذا تكون تنظيمات مثل الكشافة ، أوجمعيات الشبان المسيحيين والمعسكرات وتنظيمات الشبان أنواعاً من النشاط الاجتماعى الذى يجذبهم تماماً .

أما « جوان » ذات الشعر المسترسل فى ضفائر فإنه يكون من الأسهل بالنسبة لها أن توجه بعض حبها لذاتها ثم تحوله إلى « دورثى » ذات الشعر المتهدل الضفائر أيضاً ، وهى عملية انتقال تكون بالنسبة لها أسهل كثيراً من أن تقوم بقفزه كاملة لتخطو متقدمة نحو « جون » ذى الأقدام العريضة الذى يحاول الظهور دون كثير من اللياقة . ولاجل هذا نجد جماعات المرشدات وجمعيات الشابات المسيحيات تزدهر

تماماً فى هذه الفترة ، كما تزدهر وتنجح حملات البيع أو جمع التبرعات التى يشترك فيها عدد من اللدات من البنات .

ولنا هنا كلمة نصح نوجهها للآباء . إن الأطفال فى هذه السن سوف يبدأون فى تأكيد استقلالهم — هذا إذا أتحنا لهم الفرصة لتحقيق ذلك . إنهم سوف يحتاجون إلى « التبعية » سواء كان ذلك للعصبة أو النادى أو « للصحبة » وسوف يقعون كثيراً تحت تأثير أفكار وسلوك التجمعات الاجتماعية . ولهذا كله سوف يبدأون أول احتجاجهم على نظام الأسرة إذا كان يتعارض مع نظام الجماعة سواء منها مايتعلق بالملبس أو ساعة العودة إلى المنزل أو امتيازات أخرى يجب أن يسمح لهم بها . وهنا يجب على الوالد الحصيف أن يحاول ممارسة بعض التوافق ويساير ذلك الاتجاه فى الطفل . فعلى كل من الأب والأم أن ينموا ويتطوروا أيضاً فى تسامحهما وتفهمهما . فإذا لم يكن الطفل قد تعلم بعد كيف يحترم والديه والنظم التى يسيران عليها أو أن يثق فيها فليس هناك فرصة لأن يتعلم ذلك من القواعد التى وضعت منذ خمس سنوات أو حتى ثلاثة ولا زالت تفرض عليه باستمرار .

هذا ولا يبدو أن الكثير من الآباء الذين يعرف عنهم أنهم أذكياء ، يؤمنون بأنه فى هذه المرحلة من التطور يمارس أغلب الأطفال الاستمناء الذاتى على انفراد أحيانا ، أو فى جماعات أحياناً أخرى . قد يرجع هذا إلى حكمة الآباء وحذرهم ، أو إلى الجهل أو إليهما معاً . إن هذا سلوك عادى فى هذه المرحلة من الحياة ، وليس له أضرار عضوية ، كما أنه ليس له كذلك أضرار عقلية أو نفسية اللهم إلا فى الحالات التى يحدث فيها ما قد يشعر الطفل بالإثم سواء كان ذلك من طريق أبويه اللذين أخبراه أنها خطيئة ، أو سلوكا سوف يدفع به إلى هاوية الجنون ، أو يعرقل نموه ، أو يحطمه بطريقة أو بأخرى . فإذا لم يشعر الطفل بالخوف أو القلق

مرتبطاً بهذا النشاط فإن الآباء يجب ألا يقلقهم هذا الأمر كثيراً . وقد يكون الإسراف فى الاستمناء الذاتى فى الحالات النادرة أحد أعراض سوء التوافق ، على أن تكون هناك إلى جانب ذلك أعراض أخرى . هنا يجب أن يوجه أى علاج نحو المشكلة كـكل لا إلى العرض الواحد الذى يظهر فى الاستمناء ، فهو فى كل أشكاله صورة من صور حب الذات ، إلا أن غالبيتنا العظمى تنمو وتتطور لتخطو إلى ما بعد هذه المرحلة حيث توجه حبها واهتمامها نحو أناس آخرين ونحو أمور أخرى غير ذات الفرد نفسه .

يكون الولد فى هذه السن فى ثقافتنا الحالية الخاصة قد تعلم أغلب هذه المعلومات الجنسية من خلصائه إذا لم يكن قد تعلمها من أبويه . وبالرغم من ذلك فإن من حسن التوجيه أن يعطى فرصة لأن يضيف شيئاً جديداً إلى معلوماته عن طريق المناقشة وتبادل الحديث الطبيعى غير المقيد مع أى من والديه .

هذا وإن استمرار الإشباع الذى يشتقه الفرد ويحصل عليه من حب أفراد من نفس الجنس ومرافقتهم فى مرحلة الرشد هو العامل الذى يوقظ نمو وتطور مشاعر الصداقة الحقة والزمالة والوطنية و « حب » الجنس البشرى على العموم .

وليس معنى أننا استبعدنا الجنس الآخر وتحاشيناه فى سن يتراوح بين التاسعة والرابعة عشر أن المنتديات الخاصة بالرجال أو منظمات النساء تمثل نوعاً من التوقف فى النمو والتطور .

إن منظمات الشبان والشابات ، والمساكن والأندية والجمعيات كلها وسائل تعبير « عادية » عن الإرضاء والإشباع الذى ترجع أصوله إلى علاقات الطفولة . فالعاديون من البشر يجب أن يحملوا فى أنفسهم ، وهم ولا شك فاعلون ، فى أخريات أيام

حياتهم ، القدرة على الاستمتاع الحق بالمسرة من الحياة مع جماعات من الأفراد من نفس جنسهم ، وهذا ما نلاحظه يتمثل فى حلقات الحياكة من النساء أودورات لعب البوكر ، أو تجمعات النساء والرجال فى أوقات مختلفة .

أما الذين لا يمكنهم أن يتخطو هذه المرحلة من التطور فهم القلة النادرة من الناس الذين يقنع بعضهم بالاستمرار فى مجرد علاقات إجتماعية مخلصة مع أفراد من نفس الجنس ولا تكون لهم أية صلة بالجنس الآخر . وهناك فئة أخرى من الناس يظهرون توافقاً سطحيا مع الجنس الآخر ، بمعنى أنهم يظهرون ميلا واهتماماً بفرد من الجنس الآخر أو حتى يرتبطون به برابطة الزوجية ، ولكنهم فى دخيلة أنفسهم تكون لديهم ميول لاشعورية قوية جداً نحو الحب العضوى الجسدى لشخص معين من نفس الجنس . وقد يقفز هذا إلى منطقة الشعور أحيانا تحت تأثير المشروبات الروحية أو التخدير رغم أنه يكون أمراً يتحكم فيه الفرد وينكره شعورياً فى غير ذلك من الأوقات . وأخيراً هناك قلة ممن يتوقفون فى هذه المرحلة ، وهؤلاء يهدأ ميلهم لنفس الجنس بالإشباع عن طريق العلاقات الجنسية . هؤلاء هم أصحاب الشخصيات المريضة الذين يتجه إليهم تفكير أغلب الناس عندما يستعملون كلمة « رجل لديه ميول جنسية مثلية Homosexual »

يقصد بالكلمة المستعملة هنا ، كما نسمعها فى العادة ، هذا الراشد الذى يوصف بطرق متعددة على أنه غير متزن « Unbalanced » منحرف جنسياً « Perverted » مجرم « Criminal » الخ . وغالباً ما ينظر إليه على أنه شخص بلغت به الحطة ، كنوع من أنواع البشرية ، درجة لا تجعل من اللائق أن نتحدث عنه . وهناك عدد عجيب من الناس الأذكياء الذين يحملون لأمثال هؤلاء الأفراد مشاعر العداء ، يحتقرونهم ويسبونهم بشتائم لا تذكر ويصمونهم بأقذع الرذائل . فى تلك الحالات يمكن أن

نؤكد ، دون سابق معرفة تماماً فى أغلب الأحيان ، أن أمثال هؤلاء الناس يدافعون عن ميل كامن لديهم أنفسهم فى نفس ذلك الاتجاه .

هذا التوافق النفسى السىء عند الراشدين هو المعنى الوحيد لهذه الكلمة على أية حال . أما بالنسبة للطبيب النفسى فإن الجنسية المثلية كلمة لا تحمل فى طياتها أى مظهر من مظاهر السلوك الذى يثير العداء الانفعالى الشائع ، بل إن لها معنى أوسع بكثير من مجرد النشاط الجنسى بين أشخاص راشدين من نفس الجنس . إن معناها العلمى الاهتمام والميل أو حتى حب الغير من نفس الجنس .

ولكلمة الحب فى الاستعمال الدارج معانى متعددة مختلفة . فالفرد يحب زوجته ، وأطفاله ، وكلبه ويحب الطبيعة ، وقد يحب العالم كله . كل هذه أنواع مختلفة من الحب ولكنها على اختلافها تدل كلها على الولع بالموضوع أو الانشغال والاهتمام به ، وهى كلها لا تعنى الوصال الجنسى فيما عدا حب الفرد لشريك حياته ولا يسوى علماء الطب النفسى ، كما لا يسوى مؤلفا هذا الكتاب بطريقة آلية بين الحب وبين الجنسية أو النشاط الجنسى من أجل التناسل أو يجعلان منهما أمرين متعادلين. إن كلمة الحب تستعمل بمعنى أن الطفل « يحب » والديه أو أخاه وأعز أصدقائه . ولا تحمل أى معنى لميل جنسى شعورى نحو الشخص المحبوب . إن معنى الكلمة من الاتساع بحيث يشمل فى داخليته مضمون الأدلة المادية على الحب من ناحية الابن الراشد نحو أبيه ، دون أن نقرأ فى ثنايا ذلك أى نمط من سلوك جنسى خفى أو غير معروف .

مرحلة الجنسية الغيرية:

فى هذا التطور الخاص الصغير الذى يمر به كل منا ، نصل أخيراً إلى المرحلة

التى يكون فيها موضوعنا الذى نختاره للميل والحب فرداً من الجنس الآخر ، حيث يتجه الولد نحو البنت « ويسعى إليها » .

إن الدافع الأساسى فى هذا الاتجاه يرتبط بالوصول إلى اكتمال النضج الجسمى ولا تصبح الارتباطات السابقة بعد بحيث تكفى لمواجهة الحاجات النفسية تماماً . يتحول اهتمامنا هنا إلى أفراد الجنس الآخر فى أول بحثنا عن نوع دائم من الموضوعات الأخيرة لنوجه نحوه القسط الأكبر من إنفعالاتنا وتركزها حوله .

ونحن نعطى هذا الموضوع الجديد للميل والاهتمام أحاسيس الطفولة ومشاعرها والميول التى اكتسبناها عندما تعلمنا لأول مرة أن نحب والدينا ومعلمينا وأصدقاءنا . ويحتمل أن تنتابنا فى هذه المرحلة موجة خفيفة من النرجسية ذلك أننا « نتفنن فى الزينة » لكى نبدو جذابين فى نظر الموضوع الجديد الذى اكتشفناه .

هذه هى المرحلة من مراحل نمونا التى تكون غالباً قاسية بالنسبة للوالدين المولعين بطفلهما ، والمعروف أنها قاسية أيضا بالنسبة للمراهقين كذلك . وهنا تكون التغيرات النفسية والجسمية التى تحدث أيضاً عنيفة لدرجة أنه — حتى فى أكثر العائلات توافقاً يكون من المحتمل أن نرى بعض دموع الأمهات تزرف أو بعض الآباء يتحسرون على انفصالهم على أبنائهم كما يمر بالإبن أو الإبنة فترات من الثورة والغضب . هذا والبحث الجاد عن موضوع حب جديد يجر فى ثناياه معنى آخر هو التحلل من أنواع الحب القديمة ، كحب الوالدين أو الرفقاء من نفس الجنس .

تحدث التغيرات الفسيولوجية فى هذه المرحلة كإعداد لهذا التطور أو كجزء منه ولهذا فهى جديرة بأن نعلق عليها هنا بكلمة ما . هناك بعض الأمهات ممن يبدو أنهن

لا يعلمن أن أبناءهن يحتمل أن يتعرضوا للقذف ليلا (Wetdreams) أو ما يسمى « الاستحلام » (Moctoral emission) الذى يحدث أثناء نومهم عندما يبلغون سن الثانية عشر أو الثالثة عشر من العمر . وحدوث ذلك أمر طبيعى تماماً بحيث يجب أن نخطر به الولد حتى يتوقع ذلك . ويحسن أن نتجاهلها عند حدوثها فعلا . وإذا كان لا بد أن نذكر شيئا عنها ، فيجب أن يكون ذلك بطريقة تقوم على الفهم وإعادة التأكيد لهذا الأمر على أنه حقيقة عادية . إن الابن الولد يصبح قلقاً ومرتبكا فى أغلب الأحيان — إذا لم يفهمها — ذلك أنه يفهم خطأ أنها ترتبط بالاستمناء الذاتى ، إن لم تكن نتيجة له . وقد تبدو له كدليل على أنه قد « أضر » بنفسه .

أما النقطه الثانية فهى أنه فى هذه الفترة العمرية تبدأ البنت فى الحيض . وليس من الضرورى أن نحيط هذا الحدث العادى بالطبل والزمر أو نقيم له الاحتفال . ولعل من الأمور ذات الأهمية القصوى أنه يجب أن نخبر البنت بأن ذلك سوف يحدث لها وأن نعرفها بما تتوقعه قبل أن تكون هنك أى مشكلة تتعلق ببدء حدوثه . وعلى أية حال فإن هذا التنبيه يجب ألا يقدم فى عبارات تحمل أى معنى من معانى التحذير والتهديد أو « اللعنة » بل يجب أن يشرح هذا كله بطريقة بسيطة طبيعية ، وبلغة مفهومة نشرح بها ما تتوقعه الفتاة ، ومعنى ذلك بالنسبة لها ، ثم ما يجب أن تفعله بإزائه . وإذا لم يعرف الآباء مقدار ما تعلمه ابنتهم عن جهازها الجنسى وعن الإنجاب ، فإن هذه تكون فرصة طيبة للكشف عن معلوماتها فى هذا الميدان وإضافة الجديد إليها . هذا وإذا أعطيت هذه المعلومات بطريقة لبقة فإنها ستكون بلا شك عوناً لها فى موقفها من التوافق الجنسى مع الجنس الآخر ، الأمر الذى لا مناص من حدوثه فى خلال عام أو عامين بعد ذلك .

إن مما لا شك فيه أن هذه التربية الجنسية يجب أن تذهب إلى مدى بعيد بحيث

تتسع لشرح مبادىء الاتصال الجنسى ، لا ليكون لدى البنت فهم واضح لهذه الأمور فحسب ، بل أيضا لكى نتأكد من تصحيح أفكارها الخاطئة عنها . فمثلا من الحقائق المذهلة أن هناك بعض البنات حتى من طالبات الجامعات ، يعتقدن اعتقاداً راسخا أن البنت يمكن أن تحمل من مجرد تقبيل الشاب لها !!

ومن سوء الحظ أن بعض الشبان لا يمكنهم بأى حال أن يغيروا هذا الاهتمام والميل لفرد من نفس الجنس إلى اهتمام وميل لفرد من الجنس الآخر بمفردهم دون معاونة الغير لهم فى ذلك . لأجل هذا قد لا يصلون أبداً إلا هذه المرحلة من الجنسية الغيرية لأنهم كذكور لا يمكنهم أن يتقبلوا دور الرجولة أو كأناث لا يقبلن دور الأنوثة بكل مايستلزمه ذلك من مسئوليات وواجبات .

وليس هناك قاعده دقيقه يمكن فى ضوئها أن نعرف كيف نتوقع أو نتحاشى أمثال هذه الصعوبات بل ولا نستطيع حتى أن نقول أن هناك سن معين فيها تحدث هذه التغيرات العامة فقد تكون أحيانا مبكرة كأن تكون فى الثانية عشر واحيانا تتأخر حتى الثامنة عشرة . وفى حالة تساوى كل هذه الأمور ، بحيث تكون كل نواحى التوافق الأخرى فى الحياة على ما يرام ، فلا حاجة بنا جميعاً لأن ننشغل كثيراً بأمر تبكيرها وتأخرها .

وقد تظل الشابة أو الشاب أحياناً فى خجل من الجنس الآخر حتى سن متأخرة نسبياً فى العقد الثانى من حياته أو حياتها وقد يكون ذلك أحد أعراض ، اضطرابات أخرى ، وقد لا تكون كذلك . فقد يستعمل عدم الميل الظاهر كوسيلة للدفاع عن الذات ضد الشعور بعدم الأمان ، ذلك الشعور الذى يرتبط بالشك فيما إذا كان الفتى أو الفتاه سيكون محبوبا أو مرغوباً فيه أو يعرف كيف يتصرف مع الجنس

الآخر . وفى بعض الأحيان قد يكون للشاب من أى الجنسين مغامرات فى هذا المقام يتعلق فيها لفترة قصيرة بفرد من الجنس الآخر هنا وهناك ، وقد يظل من ناحية أخرى متمسكا وجاداً مع (حبه الأول) .

يجب على الآباء أن يعتبر وا هذا الإنتقال تحولا من الطفولة إلى الرشد . فلا يكاد يبدأ التغيرحتى يحوله بسرعة كبيرة ويتمشى معه أعراض كثيرة للثورة والحساسية الزائدة . والشاب محق غالباً فى إحساسه أن الآباء لم يعرفوا بعد أنهم قد كبروا فإذا استمر الوالدان على تمسكهما بأن المراهق مازال طفلا فسيكون هناك تحد ، سواء كان ذلك فى موضوع الملابس التى ترتدى أو ساعة العودة إلى المنزل بعد الموعد المحدد أو استعمال سيارة الأسرة ، وماشاكل ذلك من موضوعات الخلاف .

إن المراهقين عندما يلعبون دور الراشدين إنما يحاولون أن يتأكدوا أنه لا يوجد فرد واحد لازال يخطىء ويعتبرهم بعد أطفالا . نرى الولد يتظاهر أنه بلغ أعلى درجات الرجولة ونرى البنت تبالغ فى تلك الأمور التى تعتبرها مؤهلات خاصة بالأنوثة ، كأن تكون جذابة وتظهر مفاتن جسمها وجاذبيتها كما يبدو عليها أنها تعودت بشكل ظاهر سهل نسبياً خبرة أتيحت لها لمعاشرة أفراد من الجنس الآخر .

ونحن نلمس فى الشباب من البنين والبنات تمسكا شديداً برأى الجماعة وطرقها يكون أشد مما كان عليه فى مرحلة الجنسية المثلية . وقد يكون مما يتأسى به الآباء ضرورة انسجامهم مع الجماعة . كما أن جماعات الشبان يقدرون لمهارتهم وحصافتهم فى الحكم على الأمور أكبر من قدرها ، ويفوتهم دائما أن يدركوا ماينقصهم من خبرة ، أو مالديهم من قدرات محدودة . وينطبق هذا بنفس الشكل على رأيهم فى مقدار النوم الذى يحتاجون اليه أوطريقتهم فى قيادة السيارة . إن هناك أسباباً كثيرة

جداً لتعاستهم أو غضبهم بعضها حقيقى وبعضها من نسج الخيال، وهى تتكرر خلال هذه المرحلة من مراحل النمو . ويكون من أمثلتها عدم النجاح فى أن يقع الأختيار عليه فى جمعية أو منتدى يضم إخوانه ، أو أن يخطىء الحظ البنت فى أن تختار رفيقه فى حفل خاص ، أو أن يصبح المراهق فرداً عادياً فى الجامعة بعد أن كان (يشار إليه بالبنان) فى المدرسه الثانوية .

لقد أصبحت الكثير من هذه الصعاب مما ينحو فيه المربون باللائمة على الأم . وليس هناك أى شك فى أن الأم فى كثير من الحالات تظل متمسكة بوضع يعنى أن ابنها لازال طفلا لا يحسن التصرف أو على حد التعبير (مازال فى حاجة إلى المريلة حول رقبته) إنها حين تزيد من رعايتها له وتفرض اهتمامها وأفكارها وقراراتها على الطفل النامى إنما يكون ذلك بسبب أن الأب لايتحمل نصيبه من الشركة الوالدية . وليس هناك مايفرض على الأم أن تتحمل كل العبء فى تنشئة الأسرة ، لاشك أن على الأب مسئولية متساوية . فإذا كان الأب يتجاهلها أو يهملها أو يرفض أن يتقبلها فليس من العدل بأى حال من الأحوال أن تكون الأم وحدها هى الملومة .

هذا وليس لدى علماء الأمراض النفسية نصائح مبسطة محددة للآباء عن هذه السن . فالمشكلات عديدة ومتشعبة كما لا يمكن جمعها تحت عموميات. إن العون الأبوى يجب أن يكون هو نفسه هدف الأبوين فى تنشئة الأطفال ونعنى بذلك أن يساعدا الأبن الصغير أو البنت الصغيرة على أن ينمى فى نفسه أو نفسها الاستقلال والتحرر التدريجى من بيت الطفولة . ونقصد من هذا أن الآباء يجب عليهم أن يستمروا على توافقهم فى اتجاهاتهم نحو علاقاتهم بأبنائهم من المراهقين وفى طريقة توجيههم . وقد يكون من الصعب على بعض الآباء أن يسمحوا لأبنائهم بأن يكبروا بل أن من الصعب علينا جميعاً أن نفهم أنهم يكبرون فعلا . أما إذا كنا كآباء نكبر معهم

فإننا نستطيع أن نساعدهم ،وإذا فشلنا فى أن نـكبر معهم فإننا سنعوقهم . كما أن عملية فصم عرى العلاقة بين الطفل المتواكل على أبويه المعتمد على سلطتهم مهمـة مشتركة متبادلة بين الآباء والأبناء على السواء .

إن الشخص الراشد الذى يصل مرحلة التوافق فى الجنسية الغيرية بنجـاح ويتقبلها يكون فى الظروف العـادية قد اكتسب علاقات معينه مميزة بالجنس الآخر. هذا الفرد نجده دائماً يتميز بالسمات وأشكال السلوك الآتية :ـ

— يشعر بالارتياح إلى نفسه أو نفسها .

— عندما يـكون مع شخص من الجنس الآخر يجد ارتياحاً لمثل هذه الرفقة .

— لايخاف من الجنس الآخر .

— ليس من « كارهى النساء » أو « كارهات الرجال ».

— قد تخطى إتجاهات الطفولة التى فيها يعتبر الشخص من الجنس الآخر صورة أخرى من الأم أو الأب .

هذا ويعتبر التوافق الناجح للجنسية الغيرية أمراً جوهرياً للزواج السعيد ، وفى الحالات التى تكون فيها زيجات عديدة معرضه للخطر فإن ذلك فى الحقيقة يرجع لأن الشريكين ـ إما أن يكونا لم يصلا بأى حال من الأحوال إلى هـذه المرحلة من النمو أو أنهما لم يتوافقا معها . فقد يكونان قد اختارا شريك الحيـاة بحيث يكون عظم الشبة بهم على أساس أسباب نرجسية تماماً ، وكثيرا ما يختار الرجل ويعثر بطريقة لاشعوريه على زوجة تكون بديلا لأمه ، وتعثر البنت على رجل بديل لأبيها. وقد يتبادر إلى الذهن أن هذا الزواج قد يكون سعيداً . فقد تشبع مثل هذه الزيجات

الحاجات النفسية غير الواضحة لكل من الطرفين وقد يساعد كل من الطرفين الآخر فى حالات أكثر من هذا عسى أن يزداد توجيهه ونموه النفسى وأحياناً يجد أحد الطرفين أو كلاهما أن من الضرورى له أن يبحث عن العون العلاجى النفسى فى. فى أى مشكل أو صدام يقع بينهما للإبقاء على روابط الوحدة .

يتضمن الزواج الناجح أيضا بعض التوافق الجنسى من ناحية كل من الطرفين . ولسوء الحظ أن هذا لايتحقق فى الغالب الأعم · فكثيراً ما يظهر للمعالج النفسى أن. الزوجة غير متوافقة جنسياً فى حالات كثير من الزيجات التى يظهر للعالم الخارجى أن الزوجين فيها متوافقان تماماً وأنهما يعتبران نفسيهما ممن يتمتعون بزوجية سعيدة . أن الزوجة قد لاتنجح أبداً فى الإشباع عن طريق الوصول إلى الذروة فى حالات الوصال الجنسى ـ الجماع ـ الأمر الذى قد يـ جع إلى جهل الزوج أو أنانيته أو لخجل الزوجة أو إليهما معاً . ونعجب ألا يعرف أى من الزوجين أن من الضرورى أن تصل المرأة لهذا ! ! وأخيراً فبالإضافة إلى الجهل بوسائل الوصال وطرائقه الصحيحة هناك القوى المعوقة التى ترجع إلى الخوف من الجهل . وهناك قوة خافية أخرى وهى تلك العقيدة القوية لدى البنات ، تلك التى ترسبت من اتجاهات الطفولة التى ترى أن الجنس قحة وأمر قذر وهى وجهة النظر التى يحتفظن بها فى مستقبل حياتهن التى يعشنها فى « حماية » الغير . تعتقد الكثيرات والكثيرات جداً من الزوجات وحتى الذكيات منهن أن العلاقات الزوجية جزء من واجباتهم الأسرية أى أنه يجب عليهن أن يشبعن أزواجهن ولو أنهن يشعرن أنه ليس من الأدب أن يستمتعن بنفس القدر من المتعة كما يستمتع الرجل .

وليست القدرة على ممارسة علاقات زوجية أو الرغبة فى ذلك مع فرد من الجنس الآخر دليلا على توافق العلاقة مع مرحلة الجنسية الغيرية . إن مثل هذا النشاط

فى الحقيقة قد يكون دليلا على مستوى أحط من التوافق النفسى كما هى الحال عادة مع أولئك الرجال والنساء الذين يجب عليهم أن يهتموا بأمور عديدة .

وحتى فى الحالات التى تكون فيها العلاقات الزوجية بين شريكين مشبعة لكل منهما فإن هذه الحقيقة وحدها ليست برهانا على توافق جنسى غيرى ناضج ولا حتى دليلا على أن زواجهما قد يكون سعيداً ، ذلك ان التوافق الجنسى بين الطرفين ضرورى للزواج ولكنه لا يؤكد ضرورة نجاحه .

يستطيع الفرد فى مرحلة الزواج أن يتعلم كيف يوجه طاقة دوافعه الجنسية نحو مخارج إبداعية تحظى بالقبول الاجتماعى . هذه المخارج قد تكون بعيدة بعداً شاسعاً عن الجنس ، فقد يحقق الفرد توافقاً اجتماعياً طيباً بمعنى أنه يكون سعيداً ومرتاحاً لأفراد من الجنس الآخر دون أن يشترك فى أى اتصال جنسى .

التذبذب :

إن عملية النمو بما تتضمنه من التغير فى اختيار موضوع الحب الذى نوجه نحوه اهتمامنا عملية تزداد تعقيداً بسبب عامل آخر قد تجاهلناه حتى هذه المرحلة من بحثنا . ذلك العامل هو الصراع بين فكرتنا أو اتجاهنا الشعورى وبين فكرتنا أو اتجاهنا اللاشعورى . إنهما لا يتفقان غالباً ولكننا لا ندرك عادة هذا التعارض . هذا الصراع يكون فى غاية الأهمية عندما تكون هذه الاتجاهات المتعارضة مما يظهر أثره فى علاقاتنا بالآخرين . إلا أن أصل هذا التأثير الذى يظهر دائماً فى علاقاتنا يرجع إلى البداية الأولى لتطورنا ونمونا .

يفرض علينا ونحن أطفال صغار بل حتى ونحن رضع أن نبدأ عملية تخير بين

أمرين أو أكثر . ومعنى ذلك أن علينا أن نتخذ القرارات ، وبمعنى أوضح علينا أن نتعلم فى وقت مبكر جداً ما إذا كنا سوف نحتفظ بالكعكة أو سنأكلها . وربما كان أهم ما نتخذ من قرار أو ما نصمم على عمله فى أول عهدنا بذلك يأتى فى فترة التدريب على عملية الإخراج . هل يكتسب الطفل عادة الجلوس إلى « القعادة » وبذلك يكسب مدح أمه وحبها أم يحجم عنها وبذلك يجد متعته فى تأكيد رغباته دون مسرتها ؟ وقد يكون من بعض الحلول التى يلجأ إليها بعض الناس فى هذه المشكلة أن يتعلموا وهم جد صغار أن يسيروا على سياسة القيام بما ينتظر منهم أن يفعلوه ولكنهم أيضاً يقومون به على طريقتهم الخاصة بشكل أو آخر .

نستطيع أن نلعب فى وقت العمل ، يمكننا أن نستريح ويمكن أن نؤدى عملنا بضجر وملل وحقد دون إجادة ، ونستطيع أن نؤديه ونحصل على مكافأة ؟ ويمكننا أن نؤديه بشكل يبـــدو فيه استمتاعنا به فى الظاهر ، أو بمعنى آخر نكاد نتفادى المسئولية .

ومن الأمور الى تضايق الكثيرين منا طوال حياتهم مسألة الإجابة بالنفى أو الإيجاب عن نفس السؤال ، وقد يصل بنا الأمر إلى أن نخادع أنفسنا لأننا من ناحية قد بدأنا نتعلم هذا الدرس فى وقت مبكر من حياتنا . هنا يقول جزء من شخصيتنا « نعم » وجزء آخر يقول « لا » ويزيد الأمور تعقيداً أن يكون الجزء الذى يقول « نعم » هو أفكارنا ورغبتنا الشعورية بينما يكون الجزء الذى يقول « لا » هو اللاشعور ومع ذلك فهذا يحدث غالباً . إن هذا الانقسام فى الرأى فى داخليتنا يكون غالباً واضحاً ظاهراً تماماً وشفافاً لغيرنا من الناس ومن النادر أن يستدل عليه ويعرفه ضحية هذا الصراع .

يعرف كل شخص أن « جيم » يتمشدق كثيراً بحب زوجته ولعله يتحدث عن

هيامه بها ويحمل صورتها معه فى كل وقت . ويرسل إليها الزهور والحلوى ويشترى لها المجوهرات لكن الحقيقة رغم هذا أنه لا يمكن أبداً أن يتذكر عيد زواجهما أو عيد ميلادها ، ويبدو أنه يجد المتعة كل المتعة فيما يمارسه فى النادى مع غيره من الرجال أربعة أيام فى الأسبوع . وان تصادف أن غير هذا النظام ، وذهب إلى حفل من حفلات الرقص لأن زوجته طلبت إليه ذلك ، فإنه يقضى أغلب ليلته مع غيرها من النساء ويتركها تختار لنفسها من تراقصه واحداً بعد الآخر . إنه يجبرها على أن تلح فى مطالبته بكل قرش تحصل عليه لإنفاقه ، سواء كان ذلك لحساب البدال أو لشراء أحذية « جيمى » أو لأحمر الشفاه وهو دائماً ينتحل المعاذير بأنه مشغول جداً لدرجة أنه لا يستطيع القيام بأى عمل إذا طلبت منه القيام بأى عمل فى المنزل . إنه يظن أنه يحبها ولكن كل شخص آخر يمكنه أن يرى ذلك نوعاً معقداً تماماً من الحب .

يمتاز الكثيرون منا بسمات تشبه سمات «جيم» بعض الشىء . نظن أننا نريد أن نفعل شيئاً ما ولكننا لا نتخذ الوسيلة لأدائه أبداً . نعرف أننا يجب أن نذهب لزيارة أسرة « سمث » و « جونس » ولكن علينا فقط أن نذهب لمشاهدة ذلك الفيلم الذى يعرض هذا المساء لآخر مرة ، نحب فعلا ولدينا الصغيرين حباً جما ونعرف أننا نريد أن نعاونهما فى بناء ذلك المنزل اللعبة الذى يتحدثان عنه ولكننا بطريقة أو أخرى لا نحاول أن نفعل ذلك .

نظهر جميعاً ما يدل على أن لدينا اتجاهات وأفكار مزدوجة عن أشياء مختلفة ونقسم أن ليس لدينا سوى وجهة نظر واحدة حقيقية ، ولكن أى فرد يستطيع أن يلاحظنا فى أثناء نشاطنا وأن يرى فينا وجهة نظر أخرى. إن هذا السلوك المذبذب بين الايجاب والنفى يطلق عليه إسم « التذبذب » فالأفكار والعواطف مثلها مثل العناصر الكيماوية ، قد يكون لها قيم أو تركيبات مختلفة وقد يكون لها أوزان متباينة

وتفسيرات مغايرة . فيمكن أن نكون مذبذبين فى مواقفنا من عملنا أو عقائدنا الدينية نحو مسئولياتنا اللاشعورية أو وظائفنا ووجهة نظرنا نحو أصدقائنا أو أقاربنا .

عوامل بيئية أخرى :

نحتاج وقد وصلنا إلى هذه النقطة أن نملأ الهوة الباقية من التسجيل . ليست مشكلة الطريقة التى ننمو بها هى فقط مجرد التذبذب فى أيام الحضانة والطفولة ولاهى مجرد إختيار الشخصية لأفراد مختلفين توجه نحوهم اهتمامها فى المراحل المختلفة بل انه ينتج عن هذا التطور والنمو الداخلى تكوين « التنظيمات الداخلية لدى الفرد » ولكن الكائن البشرى لايؤدى وظائفه فى خواء ، بل إن تكوينه ليس إلامزيجاً مما يجرى فى داخلية نفسه بالإضافة إلى ما يجرى حوله . وما حياة الفرد دائما إلا تفاعل بين ماهو عليه وبين الواقع الذى يحيط به فى المجال والمكان الذى يعيش فيه .

قد ننمو ونترعرع فى بناء اجتماعى خاص ، وفى نمط ثقافى معين فالطفل فى ساموا والطفل فى اكرون Akron. ، يبدأ كل منهما حياته بتكوين جسمانى واحد . ولكن الوضع الاجتماعى الذى يعيشان فيه له دخل كبير فى اختلافهما فى الطريقة التى ينظران بها إلى الحياة ، ويستجيبان بها فيما بعد ذلك من أيام حياتهما للمؤثرات الاجتماعية التى تحيط بهما . ولبناء الأسرة أيضا دخل كبير فى الطريقة التى تتكون بها الخلق والطباع . فالحياة الأسرية فى أمريكا تظهر فيها اختلافات بينية فى المستويات والاتجاهات والطرائق ولهذا يظهر على الأطفال اختلافات بينة تبعاً لذلك . لكننا لا زلنا نتمسك حتى الآن — ولو نظريا على الأقل — بالمثالية فى الأسرة المكونة من الأب والأم اللذين تقع على كاهلهما مسئوليات مشتركة واللذين يعملان معاً كفريق مع تقسيم مناسب للعمل والمرح اللازمين لتنشئة أسرة .

وتوجد حتى فى داخل الأسرة اختلافات فى أنماط الشخصية . فالطفل الوحيد والأكبر والأوسط والأصغر يكتسب كل منهم الاختلافات المميزة لكل فرد عن الآخر . ولأفراد الأسرة الصغيرة وجهة نظر وطريقة معيشة تختلف عن تلك التى تعرف عن الأسرة الكبيرة جداً . وتختلف الاتجاهات اختلافاً كبيراً حسب الحالة الاقتصادية للأسرة سواء كانت حالة يسر أو عسر عاش فيها الفرد أثناء الطفولة .

إن الشخصية تنعكس فيها آثار الثقافة التى تظهر فى أشكال متعددة ، كالأسفار أو الميول الموسيقية أو القراءات الحرة . ومن العوامل الأخرى المتغيرة الخبرة التعليمية ، سواء كانت فى مدرسة كبيرة من مدارس المجلس البلدى أو فى مدرسة القرية التى يعنى بتنشئة الصغار فيها المدرس الواحد . ويؤثر البناء الاجتماعى فينا عن طريق وجود أو عدم وجود تنظيماته الاجتماعية العديدة ومنها ، العصبة والأندية والكشافة والحياة فى مدينة عامرة ، أو فى مزرعة منعزلة أو فى مجتمع ريفى صغير . والكنيسة جزء حيوى على مسرح الحياة فى أمريكا . فلقد لعبت الخبرات الدينية دوراً له أثره فى تشكيل الشخصية بالنسبة لكثيرين منا ، ثم هناك حقيقة هامة هى أننا نستمتع بامتياز هام هو أننا نترعرع فى ظل هذه الديمقراطية الخاصة مما كان له الفضل الكبير فيما نحن عليه الآن كأشخاص .

هذا وتوجد على الأقل ثلاث وسائل للارتباطات تصل بين الأسرة والتنظيم الاجتماعى من جهة وشخصية الفرد الذى ينشأ فيها من جهة أخرى ، أى أن هناك وسائل نفسية آلية لها دخل كبير فى جعلنا على الشاكلة التى نكون عليها .

أول هذه الارتباطات عملية يسميها الأخصائيون فى الأمراض النفسية الامتصاص

وهى عملية الامتصاص الآلى يمتص بها الفرد فى داخليته الاتجاهات الانفعالية والأمانى والأهداف والمثل التى تتكون لدى غيره من الأشخاص أو الجماعات من الأفراد .

بهذه الوسيلة نكتسب فعلا أشياء من الغير أو من البيئة وندخلها فى بناء شخصيتنا نحن أنفسنا بل إننا « نلتهمها » — نأكلها بأعيننا وآذاننا بدرجة تجعلها جزءاً منا « إنها تسرى فى دمنا » « أو تتسرب تحت جلودنا » أو « نحتويها بين ضلوعنا وفى قلوبنا » .

سوف نرى فيما بعد أن أحد الأقسام الهامة فى شخصيتنا وهو الضمير يتكون من المثل والاتجاهات التى نلتقطها من آبائنا وندخلها فى بنائنا وأنفسنا من وقت مبكر جداً فى حياتنا لكننا نمتص أشياء أكثر بكثير من ضمائرنا فنحن نمتص سلوكنا واتجاهاتنا نحو الناس وإحساسنا بالقيم ثم أفكارنا . وقد يبدو من المشكوك فيه فعلا أن نعرف أننا قد حصلنا على القسط الأكبر من شخصيتنا نحن من فرد آخر ، ولكنها حقيقة واقعة ثابتة .

إننا حين ننظر أول وليد رضيع — وكلنا كنا ذلك الرضيع — نعرف أنه لم يتكون لديه الشىء الكثير من « الشخصية » ، وإن عليه أن يمتصها من بيئته . إنه عادة يبدأ فى إدخال الأشياء المحيطة به ويجسمها فى بنائه العام ومنها « الحلمة » والكرة المطاط والأفكار . وذلك يبدأ من الوقت الذى يستطيع فيه أن يستعمل يديه فى معالجة الأشياء . إن بعضها يذهب إلى فمه وبعضها يتجه إلى عقله وهذا سلوك يمتاز به كل منا طوال البقية الباقية من حياتنا ، إننا نمتص الطعام والأفكار والآراء والتعصب والحب والتمييز والكراهية .

نفعل هذا كل يوم بل كل ساعة وكل دقيقة . ثم أن المهمة التحويلية التى يقوم

بها الامتصاص عملية آلية تماماً . فقد نذهب إلى حفل ونشعر بالمرح والسعادة لأنه حفل طيب . إننا فى الحقيقة نلتقط « روح الحفل » ونحولهـــا فى أنفسنا بطريقة ما إلى حركة .

ويمكن أن يكون هذا التجسيم لروح الجمهرة أو الغوغاء فى بعض الظروف دليلا سليماً واضحاً على أثر الأمتصاص كما يحدث عندما نقول « لنتكاتف جميعاً ونقرر مساعدة هذا الرجل على بناء داره » .

ولكننا حين نكتسب روح الغوغاء التى تبدأ بهذا النداء « هيا جميعاً نذهب لنقتل فلاناً أو فلاناً » ممن يكون اقترف أو لم يقترف ما لم نحب ، إنما يكون هـذا مرضاً من الأمراض التى تصيب البشرية.وتدل على الأمتصاص فى أسوأ صوره وأشكاله.

وبالإضافة إلى الامتصاص الذى يبنى الكثير فى نواحى حياتنا يعتبر التقمص والتوحد وسيلة أخرى هامة نستفيد بها فى تبعيتنا لجماعة من الناس . ولقد ناقشنا هذه الطريقة باختصار على أنها معين هام للطفل فى حل الصراع الأوديبى .

نستعمل التقمص دائما فى علاقتنا بالآخرين . إنه عملية آلية أخرى نضع بها أنفسنا محل شخص آخر ونحل محله أو نسايره . أننا نستسلم لمسئوليات وأغراض أى فرد أو أناس آخرين نشعر نحوهم بأننا نرتبط بهم ارتباطاً إيجابياً قوياً طالما كان هناك موقف يسمح بذلك : ويمكن أن يحدث هذا دون ميل إرادى وفى الغالب دون أن نتعرف على ما يحدث لنا : إننا نقلد أناساً آخرين لأننا نحترمهم ونعجب بهم (نتقمص شخصياتهم) يعرف الأمهات كل شىء عن هذا . ولقد عرف عنهن كثيراً أنهن يقلن شكراً لله فإن الولد قد أصبح فى طيبة أبيه .

الحقيقة أن الكثير من سلوكنا الذى يرى أغلب الناس أنه ثمرة ونتيجة الدراسة لا يعدو أن يكون نتيجة التقمص والامتصاص : فكم من مرة نقول « أنه يشبه أباه تمام الشبه » « هى صورة طبق الأصل لأمها » : ونحن هنا نتحدث غالباً عن اللزمات والحركات وطرق القيام بأى عمل رآه الطفل فى والديه وقلده لا شعورياً طوال البقية الباقية من حياته .

إن التوحد الذى يكون لدى الأطفال أثر واضح جداً بينما لا نعرفه بنفس الوضوح عند الراشدين ، حقيقة ثابتة علمياً. فالولد الصغير يقلد أباه « تقليد القردة للانسان » شعورياً ولا شعورياً : وحيث يمثل دور الشجاع الهندى أو رئيس العصابة أو القائد المغوار فى لعبه إنما يتقمص شخصية بطله الأثير .

ويحسن أمهات البنات الصغيرات صنعا إذا رجعن إلى مرآة سلوكهن التى تقدم لهن عن طريق بناتهن أثناء لعبهن . فالطريقة التى تتحدث بها « سالى » إلى دميتها أو تعنى بها بعرائسها تكون أحياناً مما يظهر الأم تماماً ما يمكن به أن تتعرف على صورة واضحة لنفسها .

هنا تكون المسارح ودور السينما عوامل عظيمة يمكن فيها أن نلاحظ عملية التوحد أثناء سيرها الواضح . وذلك حينما يبكى النظارة من أعماقهم أو يضحكون ملء شدقيهم عندما يبكى أو يضحك البطل أو البطلة .

أى الأمهات أو الآباء أو أى شخص يطعم الرضيع لم يلحظ نفسه بفتح فاه هو كما تفعل الطيور الصغيرة وذلك عندما يضع ملعقة من طعام الأطفال أو الجزر المهروث فى أفواه أطفالهم . وهم يتوحدون معهم ويسلكون نفس سلوكهم دون وعى الآباء بما يفعلون وهم يطعمون أطفالهم .

وأنت إذا لم تكن قد دفعت الشخص الجالس إلى جوارك حتى كدت تسقطه عن مقعده فى ملعب الكرة وأنت تتابع الكرة مع فريق الكرة الذى تشجع لعبه وتتابع كرته من خط الوسط حتى خط الإصابة ـ فمعنى ذلك أنه لا بد لديك نقص ما فى الآلية التى بها تقوم بعملية التقمص .

ثم إن الشيء الذى يحقق نجاح العمل الجماعى هو بلا شك القوة الواقعية للتقمص وكلما ازددت تبعية الفرد وتقمصه للجماعة كلما ازداد ما يفقده كل فرد من أفراد الجماعة من فرديته بمحض إرادته ، ذلك أن أهداف الجماعة ومستوياتها وأغراضها كلها تصبح ملكا لكل فرد . وقد كانت ولا زالت من أقوى ما يعين على عدم تأكيد الشخصية الفردية فى فريق ب ٢٩ وفريق كرة القدم ، أو نقابة الباعة أو إداره من النقابات أو جمعية تلاميذ السنة السادسة أو مدرسة من المدارس او المحاربين القدامى لفرقة(ب).أوالأسره.إنها العملية التى يمكن بها أن يشعر كل فرد منا أنه يتبع جماعة ما .

هذا وهناك ضرر واحد شائع نوعاً يحدث غالباً نتيجة التقمص وهذا هو ميل بعض الناس إلى أن يقبلوا أن يؤمنوا ويسلموا بسلطات الآخرين أو فضائلهم أو قدراتهم ثم بعد ذلك يميلون لأن يشعروا « بتفوقهم » هم أنفسهم .

فمثلا كانت هناك فرق الفدائيين من جنود المظلات وهى التى كان أفرادها يعتقدون لمجرد أنهم من جنود المظلات أن كل فرد منها يعادل خمسة أفرادمن الرجال العاديين . وربما كان ذلك صحيحاً . ثم بعد ذلك هؤلاء الناس الذين ينظرون باحتقار وإشفاق إلى مجهودات الموسيقى الهاوى فى مقطوعة الحلاق ، لا لسبب إلا أنهم يجمعون تسجيلات القطع الموسيقية الكبيرة والسيمفونيات ويسبحون فى الخيال عندما

يستعيدون سماعها . إن مجرد تعلقنا بأذيال العظماء أو أشباه العظماء لايعطينا قدراتهم حتى ولو آمنا أحياناً بأن من الممكن أن تصل بذلك التقمص إلى هذه النتيجة . فى مثل هذه الحالات يكون تقمصنا مختلطاً بسوء الحكم وعدم النضج مما يؤدى بنا إلى أن نخادع أنفسنا .

الوسيلة الآلية الثالثة التى تعيننا على أن ننمى شخصياً تنافى فى علاقاتنا بالآخرين وسيلة مختصرة تجعل شيئاً ما يقوم فنيا مقام شىء آخر وهذا هو مانسميه الرمزية .

إننا نعرف الكثير من الأمثلة على الرموز الشعورية الحقة التى تلعب ذلك الدور الهام من حياتنا اليومية . فالكلمات مثلا ليست إلا مجرد رموز . والرمزية تكون ظاهرة واضحة عندما نقوم بتحية العلم أو نلبس خاتم الزواج أو نلاحظ النسر الذهب الصغير على معطف المحارب القديم . إن قطع القماش أو الشارات المدنية على البزة العسكرية تشتق معناها من الإرتباطات التى تعطيها قيمة انفعالية . فإذا كان الرجل يحب بلده بما فيها من الناس والمثل التى يدافعون عنها فن الأفضل ألا تهين قطعة القماش الملونة من القطن أو الحرير التى تمثل علم بلاده وأن تتحاشى ذلك على الأقل فى وجوده . والأدب أو على وجه الخصوص مايهتم منه بالخرافات القديمة أو قصص السحر ثم الفن تستعمل الرموز لتعبر عن أفكار ترتبط بها .

رغم هذا فإن استعمال الرمزية كحيلة نفسية يكون عملية لاشعورية . فنحن نستعمل الرموز لاشعورياً بنفس الطريقة التى نستعملها بها شعورياً ، ولكننا لأسباب نفسية صحيحة لانعرف أننا نستعملها ولا نعرف حتى أنها رموز . إن الرمز يكون مقبولا أو لامعنى له أو غير معروف كرمز (بهذا المعنى) ولكنه مع ذلك يستعمل لأن الفكرة أو الموضوع الذى يقوم مقامه يكون غير مقبول كلية للذات الشعورية . إن الحيل اللاشعورية تصبح أكثر تعقيداً لأن الرمز الشعورى قد يكون له معنى لاشعورى

سواء كان ذلك بطريقة مباشرة أو عن طريق أفكار مترابطة . فمثلا ترجع رقصة (May Pole Dance)[١] فى أصولها إلى احتفال الربيع الذى يرتبط بالأزهار والأشجار اليانعة المورقة والإنعاش فى الإشباع الجنسى . ولو لم يكن لهذه الرقصة تطور تاريخى واقعى لكان من الممكن أن يتهم الفرد بأن عقليته قذرة إذا حاول أن يقترح فكرة هذه الرقصة. تحدث الرمزية كثيراً فى علاقاتنا بأنواع معينة من الأشخاص. فالممرضة ينظر إليها مرضاها غالباً على أنها شخصية الأم وقد يحب الفرد كل رجال البوليس لأنهم يمثلون السلطة المفروضة عليه . ولقد كان هناك خليط آخر أو مزيج من الرمزية الشعورية واللاشعورية واضحاً تماماً فى الجيش. فقد وضع كل حملة إشارات الرتب العسكرية وذو السلطة فى الميدان العسكرى وأصحاب الأنواط كلهم فئة واحدة فى تفكير الكثير من أفراد القيادات العسكرية فى جماعة S.I وأطلقوا عليهم اسم « أبو نحاسة Braso » كأن هذا نوع من الرمزية الشعورية ولم يدرك الكثير من أفراد جماعة S . I . الرمزية اللاشعورية التى كانت تحدث فى نفس الوقت عندما كانوا يستجيبون لضباطهم وكأنما كانوا يستجيبون لآبائهم .

إن هؤلاء الذين ينفذون سلطة حكومية أو مدرسية أو أى سلطة خارجية أخرى هم من الواقع رموز لمنفذى السلطة القدامى . ولقد كانت اتجاهاتنا نحو أى سلطة تتحدد إلى درجة كبيرة فى ضوء علاقاتنا بآبائنا . فالولد الذى يصارع ويرفض السلطة فى أثناء حياته المدرسية أو فى الجامعة ثم فى عمله فى الجيش أو البحرية لايزال يستجيب لاشعورياً للأوامر والواجبات الوالدية .

فمثلا كان الكثيرون من صغار الجنود السود (المراسلة) يكرهون مجرد رؤية

(١) رقصة معروفة فى امريكا تبدو خليعة وتنتشر فى أول الربيع (المترجم).

أى ضابط (من الخيرين أو الشريرين) وكلاهما موجود فى الجيش وإذا قدر لك أن تسأل واحداً منهم عما يعتقده فى أبيه فقد يحتمل أن يصر على أنه كان دائماً « يحبه » ولكنك على أى حال إذا كان لك أن تدرسه لتعرفه بشكل أفضل فقد تكتشف أنه كان دائماً يكره أباه . إن الغالب أنك لن نستطيع أن تجعله يكشف لك عن أعماق مشاعره ودخيلة نفسه ، وهى أنه كان فى الحقيقة يكره أو يخاف أباه رغم أنه لم يستطع قط أن يعترف بكراهية الطفولة اللاشعورية ، لأنه بكل بساطة لم يكن على هذا المعنى . وهو أيضاً لم يفهم أن مقاومته لكل سلطة كانت هى استجابته لرمز الأب .

ثم أن أحلامنا مليئة بالرمزية التى فيها تمثل الأشياء أو الأشخاص غير مايظهر . نحن جميعاً نعرف الخوف البسيط من أشياء معينة ، وذلك الخوف الذى لاضرر ولا أهمية له. فمثلا يخاف الكثير من الناس خوفاً غير عادى من الثعابين أما الخوف من الفئران والبق والعنكبوت والوطويط فهو خوف لايقوم على منطق معقول . والتفسير الوحيد الملائم لأمثال هذه المخاوف أنها فعلاً دلالة رمزية لا شعورية من نوع ما : وليس من المهم كثيراً أن نعرف ماهو الرمز فى هذه الحالات لسببين الأول أن الخوف ليس هاماً جداً والثانى أنه حتى ولو عرف الفرد ماهو الرمز فإن ذلك لايغير بالضرورة الضغط الانفعالى فى اللاشعور .

وأخيراً فإن الطريقة التى نستجيب بها للشعر الذى علاه الشيب فى رأس السيدات العجائز ليس له علاقة كبيرة بالشعر نفسه الذى تمشطه وتعالجه بالفرشاه ، ولكنه له دخل أكبر بما تمثله أولئك السيدات بالنسبة لنا لأن ديناميةالرمزية هنا تؤدى وظيفتها فنحن ننظر إليهن على أنهن رموز للأمهات اللآئى لعبن دوراً كبيراً فى حياتنا .

تلعب هذه الوسائل الثلاثة الامتصاص ، والتقمص ، والرمزية دوراً كبيراً فى تشكيل شخصيتنا على الصورة التى نحن عليها . أنها تربطنا بالعالم الذى نعيش فيه ، وهى كلها العمليات الآلية التى تميل لأن تجعلنا أفراداً من الأسرة والمجتمع الذى ولدنا فيه .

النضج النفسى :

قبل أن ننتهى من مناقشة مراحل النمو والمؤثرات البيئية نرى لزاماً علينا أن نحاول أن نصف هذه الحالة المثالية التى تعرف باسم « النضج النفسى » .

إن خبرات الرضيع فى التغذية والتدريب على الإخراج ثم استطلاع الجنس هى الأسس التى تقوم عليها أنماط ربط نفسه بالناس المحيطين به .

وكلما كبر سنه تغير توجيهه لاهتمامه فينقله من نفسه دون غيرها ليتضمن أناساً آخرين . يحدث النمو كلما حاولنا أن نبنيه فى تنظيم اجتماعى معين وفى ظل إطار ثقافى خاص يؤثر أيضاً فى أنماط الحياة . ثم إن الإختلافات فى المستويات الاقتصادية والعقلية ولاجتماعية والثقافية للأسرة تؤثر فى النتيجة النهائية لنمو الشخصية .

ليس النضج النفسى إلا حالة مثالية ، وهو أمر مشكوك فيه إذا كان عدد محترم من علماء الطب النفسى يحددونه بنفس الطريقة . إنهم قد يتفقون فيما يحتمل ؛ على أن النادر من الناس يصلون إلى هذه المثالية . وحتى هؤلاء الذين ينجحون فى الوصول إلى النضج النفسى قد ينحرفون فى مرات وعلى فترات متكررة عن هذه المثالية . ويمكننا أن نفترض أن الوصول إلى النضج النفسى يعنى المرور بنجاح فى طريق النمو خلال مراحل الطفولة الأولى والطفولة الثانية دون إحداث معوقة يمكن أن تسبب اختزان صراعات عميقة بنسب كبيرة فى نفسية الفرد .

إننا نستطيع أن نقول بشكل إيجابى ـ أن النضج النفسى يستتبع أن يجد الفرد لذة فى أن يعطى أكثر من أن يأخذ (وهذا عكس الحال فى أيام الطفولة) وأن يكون لدى الفرد قدرة على أن يكون صداقات دائمة مشبعة لحاجاته وأن يكون الفرد أولا وقبل كل شىء مبتكراً مدعباً وأن يكون شخصاً له خدماته ، وأن يكون قد تعلم أن يستفيد من الخبرة وأن يكون لديه تحرر من الخوف أو القلق وما يستتبع ذلك من هدوء لا مجرد انعدام غير واقعى أو حقيقى للتوتر ، وأن يتقبل ويستفيد أقصى فائدة من الحقيقة التى لا تتغير عندما تواجهه أو تعترضه هذه الحقيقة الواقعة أثناء نموه واحتكاكه بالعالم .

لقد قلنا إن النضج النفسى مرحلة مثالية ، وأن النادر من الناس هم الذين وصلوا إلى هذه الحالة . ومن ناحية أخرى فإن من الخطأ البين ألا نوضح هنا أن الكثيرين ، إن لم يكن أغلب الناس يستطيعون أن يقتربوا من المثالية .

ومهما تكن الأضرار النفسية والمشكلات الانفعالية فى أيام الرضاعة والطفولة ، فإن من النادر إن لم يكن من المستحيل أن تكون هذه كلها عوائق أو موانع لا يمكن التغلب عليها للوصول إلى حالة شبه النضج .

وكلما أصبحنا أقل أنانية وأقل تحيزاً أوأكثر اعتباراً للغيروأكثر ابتكاراوأكثر كرماً وأكثر تصادقاً وأكثر فطنة ولباقةوذكاء ... الخ كلما أصبحنا أكثر نضجاً. إن الأمل الوحيد الذى نعقده على المستقبل أن يزداد عددالأشخاص الذين يزدادون قربا من النضج وأن يكون لدى الجيل القادم مستوى أعلى من النضج فى المتوسط يفوق ذلك المستوى الذى عشنا فيه نحن أبناء الجيل الحاضر .

الفصل الخامس

الكفاح

إن نظرة عابرة للأسبوع المنصرم أو الشهر السابق أو السنة الماضية لا يترك مجالاً للشك فى أن الحياة بالنسبة للغالبية منا إن هى إلا صراع . فهناك ألف أو يزيد من الصراعات البسيطة التى تدخل ضمن الصراع الأكبر ومنها أن نجعل حلمة زجاجة الرضيع تقوم بعملها أو ننتهى من الغسيل أو نكتب هذا الخطاب المتأخر الذى فات موعده بوقت طويل أو أن نضغط بعض النقود من الميزانية لشراء ملابس إضافية . بعد ذلك هناك تلك الصراعات الأكثر خطورة التى تحدث فى حياة كل فرد ومنها — مرض الوليد وسوء التفاهم الذى يحدث بين أفراد الأسرة أومع الأصدقاء أو الأحداث الاقتصادية أو الكتب وحتى الحروب نوع من هذه الصرعات كلها تكون الصراع الأكبر وهو مباشرة مطالب الأسرة والأصدقاء والزملاء بطريقة هينة مفيدة. وباختصار تكون الحياة .

يبرز الطبيب النفسى نقطة هامة هى أن كلامنا يستطيع أن يجعل الصراع يسهل كثيراً على نفسه أو يجعله أشق كثيراً من حقيقته ، الأمر الذى يتوقف على الطريقة التى تقوم فيها شخصياتنا بدورها ووظيفتها .

وغالباً ما نظن أننا نعرف لماذا نقوم بعمل شىء معين أو لماذا نمشى بطريقة أو أخرى ولكنه يحدث مرة كل فترة طويلة ألا نكون متأكدين تماماً من السبب الذى يجعلنا نشعر ونمشى بطريقة معينة . يقول علماء الطب النفسى إن الكثير من أفكارنا والعديد من إنفعالاتنا لها دافع هو أبعد ما يكون عن أن نتعرف عليه شعورياً

والنظرية هنا كما قلنا فى الفصل الأول — أن هناك جزءاً منا يبدو أنه خاضع لرقابتنا الإرادية وهناك جزء آخر أكبر منه لا يخضع لرقابتنا الإرادية. إنه ليس بالضبط ما يعرف عن دور دكتور جيكل ومستر هايد لأنه ليس من الضرورى أن يكون أحد الجزئين شريراً والآخر خيراً ، بل أنه أشبه ما يكون بدور الحصان فى مقدمة العربة ووراءه السائق يحاول أن يجعله يبدو وكأنما يقوم بعمله بينما لا يعرف أبداً ماذا سيفعل ذلك الولد الشرير المتعلق أسفل المقعد الخلفى بعد ذلك .

يسمى الجزء الغريب من الفرد ، ذلك الجزء الذى لا يمكن التنبؤ به أو فهم منطقه ، باللاشعور لأننا لم نجد له أسما أفضل ليدل على تكوينه ولم ينجح أى فرد فى أن يعرفه بغير هذه الطريقة .

وحين نستعمل هذا التعبير إنما نعنى به منطقة واسعة من العقل لا يستطيع الجزء الشعورى أن يتوصل إليه بالطرق العادية التى تتضمن السؤال عنه أو التفكير فيه. وسوف نستزيد من هذا الموضوع فيما بعد ولكننا هنا يجب أن نذكر أمورا منها : أن كلا من التنظيم اللاشعورى والجزء الشعورى منا يكونان مع بعضهما ما يسمى بشخصيتنا ، وهى النتاج الاخير لكل ما كنا عليه وما نحن عليه الآن وما نتمنى أن نكون عليـــــه . إنها عقولنا ، أجسامنا ، ذكرياتنا ، عاداتنا ، قدرتنا ، أخطاؤنا ، وخبرتنا . إنها هى نفسنا من نعومة أظفارنا حتى تصل إلى درجة نعرف فيها كيف نتحكم فى انفعالاتنا . إنها بإختصار فى حالتك أيها القارىء هى ما يظنه الناس ويقولونه عندما يقصدون بذلك « أنت » .

وتتأثر تلك الشخصية بإحتكاكها بكل شىء آخر خارج عنها كالأصدقاء والأعداء والاعمال والمنازل وأنابيب البخار ذات الصوت والسيارات والسعال الديكى والتهاب الرئة وتمثيليات المدارس الثانوية والطائرات الفائتة وغلاء المعيشة إلخ . . . وهى أمور نضعها كلها تحت عنوان البيئة بقصد الاختصار .

هذا ويجب أن يحدث أمر من الأمور عندما تواجه الشخصية « البيئة » كما حدث ذلك لشخصيتنا عند مولدنا . ولا يهم هنا أن ننجح فى أن نجعل الحياة طريقاً مفروشا بالورود ، أو جعلها سلسلة لا نهاية لها من الجهد والتعب والمشقة لا طائل من ورائها . يجب علينا فى البقية الباقية من حياتنا أن نقوم بعمليات توافق معينة للبيئة وإلا فلا يمكننا أن نعيش بأى حال . وذلك الأمر يبدو بهذه الدرجة من البساطة .

ونحن فى هذا الصراع من أجل التوافق نجد أن بعض الشخصية دائم التغير كما أن البيئة تكون متغيرة أيضاً .

قد نهتم أساسا فى الصباح باستعمال جهاز تقديد الخبز ونحن ممتلئين سروراً ومرحاً عند تناول الإفطار وعند الظهيرة قد نكون عابسين نتسائل عما إذا كنا نستطيع أن نجد عملا فى سان فرنسيسكو إذا فصلنا رئيسنا كما هددنا بذلك عندما تأخرنا نصف ساعة عن موعد العودة بعد فترة الغذاء .

إن كل موقف منهما يختلف عن الآخر ، ونحن أنفسنا نسلك بطريقة مختلفة ونستجيب بطرق متباينة تماماً فى كل منهما .

فالشخصية والبيئة يصطدمان يوماً بعد يوم ، وساعة فى إثر ساعة بل وبالأخرى دقيقة بعد دقيقة ، ونتيجة كل هذه الاحتكاكات إما أن يحدث النجاح (التوافق) أو الفشل (سوء التوافق) بدرجات متباينة فى كل من الحالتين .

لقد شهد أغلبنا الاختلاف فى استجابات الشخصيات للطمات والصدمات التى تأتى من البيئة . فبعض الناس يستطيع أن يتحمل الخسارة الكاملة لمبارهم أوزوجاتهم ويتوافقون مع موت عزيز أوفقدان عضو من أجسامهم يقيدحريتهم . وهناك آخرون لا يطيقون هذا . ولا توجد شخصيات كثيرة يمكنها أن تحتفظ بتوافقها بعدحادث .

تصادم بسبب السرعة الجنونية مع جزء عنيف من البيئة كما يحدث عند الاصطدام بسيارة نقل حمولتها عشرة أطنان .

ويعبر الناس عادة عن فشلهم بواحد من نمطين من أنماط الاستجابة . إما الهروب أو الهجوم فإذا واجهنا موقفاً لا قبل لنا فيه ولا طاقة لنا بأن نسايره أو نقبله ولا يمكننا أن نتصرف فيه (ولكنه لا يقضى علينا قضاءاً تاماً كما يحدث فى حالة الاصطدام المذكور) فإننا نهرب منه أو نؤجله أو نحاول أن نستبعد منه الصعوبات بطريقة أو بأخرى .

وتقاسى الشخصية بطريقة مباشرة من الاستجابة الهروبية كما يحدث فى حالات المرض وإدمان الخمر وفقدان المركز أو ضياع ميزة اجتماعية . أما مدى ماتقاسيه الشخصية فإن ذلك يتوقف على مطالب البيئة وعلى قوة الشخصية على مواجهتها . ولقد رأى كل منا أمثلة من الاستجابات الهروبية فى حالات التجهم (التبوز) والغضب والتهيج أو الاكتئاب الشديد . وكان هناك زمن ليس بالبعيد كانت فيه المحاولات الناجحة مائة فى المائة ان تخر « السيدة » مغشيا عليها إذا استعمل أى فرد معها لغة عنيفة أو اتخذ إزاءها « إجراءات » شديدة . إن الإغماء والغثيان . سواء كانا لأسباب حقيقية أو غير واقعية تعتبر استجابات تعيد الأمل الذى يوصل المرأة إلى مشهد سينمائى تقع فيه على ذراع بطلها . وليست هذه إلا استجابات هروبية يمكن أن تضمن بها الواحده الخروج من الموقف حتى ولو كان ذلك بشكل مؤقت، فالشخصية إذاً تهرب من البيئة سواء بالتجهم أو الإغماء ، تلك البيئة التى لا يمكنها أن تقبلها أو تتصرف فيها . ثم ماذا بعد هذا ، إن كل شخصيتنا تلجأ للهروب فى مناسبة أو أخرى .

ولقد استعملت كل شخصياتنا بلا مراء استجابة المهاجمة لبعض المواقف التى لم نحبها . من منا لم يصل به الأمر إلى درجة أنه ضرب البيئة ضربة ما يقصد تغييرها أو تخريبها ؟!!

فالولد ابن السادسة الذى يقلب حجرة المعيشة رأساً على عقب كالاعصار لأنه لم ينجح فى الحصول على مطابه من الحلوى قبل العشاء بعشر دقائق ، والرجل الذى يضيع مستقبله فى عمله لأنه يشعر بأنه يجب أن يصفع رئيسه على وجهه بسبب ماقاله له ، كل منهما شخصيات تمارس استجابات الهجوم فى مواقف الإحباط .

وبعد الفشل فى التوافق سواء كان ذلك بالهروب أو الهجوم فإنه يحتمل أن يحدث دائماً إعادة توافق أو بمعنى آخر حل وسط أو استرجاع للتوافق .

ومن حسن الحظ أن أغلب حالات الفشل حالات بسيطة ، وأن عملية استعادة التوافق عملية بسيطة نوعاً ما . ففى بعض الأحيان لا نحتاج إلا لمجرد المزيد من النوم ليلا وفى أحيان أخرى نحتاج فقط لأن نستعمل مزيداً من الذكاء ومقداراً أقل من الانفعال . وفى كثير من الأحيان يمكننا أن نطلب العون لنستريح من أعباء نشاطنا ، وفى الحالات المثالية يكون الحل دائماً عملية توفيق أو حل وسط ، فالشخصية تتنازل بعض الشىء والبيئة تتنازل بعض الشىء أيضاً وبذلك يتم حسم الموقف تماماً .

وقد يحدث أحياناً أن يكون فشلنا أعظم من أن نتخلص منه دون معاونة : فقد يؤدى بنا سوء توافقنا للبكتيريا إلى المستشفى للعلاج وقد ينتهى المطاف بالولد ابن السادسة عشر إلى المحاكم لأنه قد حاول أن يتغلب على متاعب نفقاته بسرقة أحد مخزن بيع الآنية المعدنية .

وهناك غير هؤلاء وأولئك آخرون نعرف أنهم يصابون بأعراض « الانهيار العصبى » أو يتعرضون للطلاق أو يلجأون إلى تعاطى الخمور والإدمان على شربها منفردين إلى نهاية هذا الطريق الطويل من أنواع التكيف السىء .

ويغلب أن يوجد من يستطيع أن يقدم العون ومن هؤلاء : الطبيب والقسيس والوالد أو الوالدة والمعلم أو الزائر الاجتماعى أو الصديق الوفى ، وقد لانحتاج فى بعض الأوقات لأكثر من أن نجد شخصاً طيباً يستمع إلينا وهو الذى يمكن أن ننفث فيه دخائننا ، ونفرغ معه شحنتنا الإنفعالية ويغلب أنه يستطيع أن يعطينا بعض التفهم أو النصح أو العطف علينا وأحيانا يعطينا الدواء الشافى .

أنه فى الغالب يستطيع أن يعيننا على أن نغير البيئة أو نقترح ما يمكن ادخاله عليها من تغيرات تكفى على الأقل لوضع الأمور فى نصابها : ولكن العالم المحيط بنا يمكن تغييره لدرجة معينة محدودة ، أما مالا شك فيه فهو أن النصيب الأوفى من أغلب الحالات يجب أن يأتى عن طريق تغييرات ندخلها على أنفسنا تأخذ أحد أشكال التفهم الجديد أو الاتجاه المختلف ، أو محاولة طرق علاج مختلفة للموقف . أو مزيد من الراحة أو ربما بعض التسلية .

هناك إذا حاجة ملحة مستمرة لكل منا ليكون لديه بعض الفهم للأسباب التى تجعلنا نستجيب — كشخصيات ذات معالم معينة — بطريقة خاصة لظروف بيئية معينة . ثم ان تعديل مظاهر سوء التكيف الخطيره ليست من وظائف هواة هذا العمل . ولكن أغلبنا يمكن أن يستفيد كثيرا فى علاج مشكلاته إذا استفاد من أهم العوامل ذات الأثر الفعال فى تكويننا وهى التى تساعد على تقرير نتائج صراعنا اليومى .

وهناك أمور عديدة تقرر ما إذا كنا نحن بشقينا الشعورى واللاشعورى نصمم على أن نتخذ طريقة الهروب أو طريقة القتال والنضال والهجوم فى علاج مشـكلاتنا . وعلى أى حال فإنه عندما تتحزب الأمور فإن الذى يحدث أن الغالبية العظمى منا تستجيب بطريقة متوافقة إلى حد كبير وبسبب طبيعة نمونا نرى أن البعض منا يكون عدوانياً جداً وعلى استعداد للقتال بينما نجد البعض الآخر سلبياً وهم عادة ـ ضعاف الإرادة أولئك الذين لا يمـكنهم أن يصمدوا .

هنا نجد أن العناصر التى نتركب منها هى إحـدى العوامل الـكبيرة الأثر فى تحديد اختيارنا لاستجابة الهروب أو القتال ، ونعنى بهـذه العناصر القدرات والاستعدادات الموروثة فى بلازم الجرثومة التى حصلنا عليها من والدينا وتلك التى حصلوا عليها من آبائهم ، وهذا مايؤكده بعض الحكماء بقولهم « لا يمـكن أن نصنع كيس نقود حريرى من أذن الخنزير » « ولا يمكن أن نعمل من الفسيخ شربات » ولهذا أيضا يأمل أغلبنا أن نكتسب ما هو أفضل مما ولدنا مزودين به ولـكن تحسن استعدادنا الوراثى أو تأخره أمر محدد بنفس المبدا الذى تحدثنا عنه وهو البيئة .

فتربيتنا وتعليمنا وخبرتنا أيام الرضاعة والطفولة هى على أى حال أهم العوامل التى تحدد طريقة تصرفنا . وتضع حياتنا المبكرة بهذا أسس أنمـاط الاستجابات فى كل منا ، تلك الأنماط التى نستعملها بصرف النظر عن طبيعة المشـكلة أو الوضع الذى تـكون عليه البيئة .

ويختلف نوع الاستجابة فى كل منا رغم هـذا باختلاف ضعف شخصياتنا أو قوتها فى اللحظة التى نستجيب بها . وحتى إذا كان النمط العام لتـكويننا هو أن نلجأ إلى الهروب أو القتال فإن من المؤكد أن تتعدل استجابتنا إذا كنا منهوكى القوى . فإذا قدر لنا أن نواصل السهر أربع ليال دون نوم أو نظل نعمل لمـدة

أربعة أيام متواصلة دون راحة فالغالب فى أى الحالتين أن تتغير الأنماط الرتيبة المعتادة للاستجابة .

وأخيراً فإن استجابات الهروب والقتال والعدوان تتوقف إلى حد ما على طبيعة الموقف الذى نستجيب له . فقد مرت بنا جميعاً فى أثناء نمونا صراعات حقيقية لجأنا إلى طرق هزيلة فى حل بعضها . والحقيقة أنها رغم أنها طرق سيئة إلا أنها هى الطريقة التى تعلمناها « نحن » لكى نحل ذلك النوع من المشكلات . وقد نستمر كراشدين على استعمال نفس هذا الحل الهزيل لنفس هذا النوع العام من الصراع . هذا وإذا قدر لنا أن نشهد شخصية أى فرد بالمجهر فإننا نجد بعض أنواع الصراع التى حلت بطريقة سيئة أو بطريقة جزئية ، وأنها هى نفس الصراعات التى تتحول فى بعض الأحيان وتحت ضغط ظروف معقدة تعقيد ذنب الضب لايمكن التغلب عليها .

يصدق هذا خاصة فى الحالات التى يكون فيها الضغط - يعنى المشكلة - تشبه بطريقة ما تلك التى حلت بطريقة فاشلة هزيلة أيام الطفولة التى ولت وأدبرت .

يستجيب كل منا فى حياته باستجابات صغيرة من الهروب أحيانا ومن القتال أحيانا أخرى الأمر الذى يتوقف على ما نشعر به وعلى مقدار ما يجب علينا أن نقوم به ، ثم أننا فى أغلب الأحيان تكون حالات فشلنا البسيط من صنع أيدينا ونتعلم منها ونتحسن وهنا نضع فى العادة حلولا وسطا تكون بناءة فى طبيعتها .

إن عملية النمو والتدريب والتربية كلها مجتمعة هى عملية من عمليات تعلم طريقة القيام بهذه الحلول الوسط ذات الطبيعة البناءة . علينا أن نعدل ما نريد فى ضوء ما يمكن أن نحصل عليه كما أن علينا أن نعدل ما نعمل لنساير ما يطلب منا عمله .

وإذا تعرضنا لفشل ذريع ، بمعنى أننا بالغنا فى التجائنا إلى جولات الهروب أو

جولات القتال فإن النتائج التي تترتب على هذا تسمى « الأعراض » . ومن ناحية أخرى نجد أن أغلبنا يتحاشى ذلك في كثير من الأحيان بوسيلة تكون الشخصية قد اكتسبتها وهي التي تسمى علميا « التسامي » . هذه هي الطريقة التي نستعملها في فترات متباعدة ولكننا فيما نظن نستعملها أكثر من أي وسيلة أخرى وذلك لكي نحتفظ لأنفسنا باستمرار الحياة والعيش التي تقبل عليها برضى .

إن « التسامي » هي الطريقة التي بها تجد دوافعنا البدائية الأولية وغرائزنا ونزعاتنا الفطرية التي تحتاج إلى إشباع ، تجد لها مخارجاً بطرق تنفس عن هذه الطاقة في شكل أعمال ومناشط يقرها العالم الخارجي وتكون غالبا ذات فائدة بناءة عظمى .

يجب على الشخصية في الحقيقة أن تتسامى تقريبا بكل تلك النزعات العدوانية والجنسية التي تنبع من أعماق الشخصية وتظل تلح في طريقه للتعبير عنها وإشباعها، ثم أننا في الواقع نعبر بطريقة مباشرة عن حاجتنا إلى الجوع والنزعات الجنسية وعمليات الاخراج ونشبعها . ولكن أغلب سلوكنا وأفعالنا المعتادة السوية السليمة تمثل أنواعا متباينة من « التسامي » . فنحن نتعلم أن نفعل ذلك بطريقة طبيعية خلال عملية النمو . ذلك أننا بدأنا ونحن رضع بنزعات معينة وطرق لاشباع تلك النزعات . ثم بعد ذلك كنا نصل بين الفينه والفينة إلى مراحل من النمو كان يجب علينا أن نبحث فيها عن ميل جديد ولكنه ذوصلة بالميول القديمة - وكان يجب علينا المرة تلو المره أن « نستبعد المسائل الطفلية » أثناء عملية النمو ، لتحل محلها مخارج جديدة وطرق أقرب إلى طرق الراشدين . ولقد كانت كل خطوة تعديلا للخطوة السابقة وبديلا لها ، كنا في كل مرحلة نتقدم تقدماً حقيقياً في التوفيق بين الحاجات الغريزية وبين القوانين والمطالب الاجتماعية للراشدين . فشخصية الراشد إذن ليست إلا نتيجة عملية تطوريه تصبح فيها الميول وطرق إشباعها بعيدة ومختلفة اختلافاً ينحرف بها انحرافاً كبيراً عن نقطة الابتداء .

وربما كان مما يعين على توضيح الفكرة أن نقدم مثلا : فالرضيع الوليد يكتشف فى السنة الأولى من حياته المتعة التى يحصل عليها من تلويث كل ما يحيط به بل وتلويث ذاته نفسه ببرازه ويمكن أن يكون ذلك أمراً ممتعاً إذا كان الفرد يحكم على هذا السلوك تعدى نجاحه فيه . ولكن الرضيع لا يلبث أن « يتعلم » أن ذلك أمر لا يجب أن يحدث أبداً .

وفى خلال السنوات الثلاث الأولى يجد الرضيع رياضة حقه فى اللعب بالطين وفى عمل فطائر الطين أو عمل كرات من الطين يقذفها ، وقد يجد المتعة فى مجرد اللعب بالطين وهو فى ذلك لا يختلف عنا جميعاً عندما مرت بنا هذه الفرصة (لاحظ هنا الميل الشائع جداً بين الأطفال لالتقاط الثلج الرطب وعمل كرات منه وقذفها فى العادة نحو شخص ما لكن هذا ليس عملا قذراً)

والمفهوم أن أغلب الأمهات لا يوافقن على اللعب بالطين كوسيلة للتسلية ، ولهذا فقد وجهونا نحو اللعب بنتاج آخر جاف من أكوام الرمال ـ وحتى هنا كنا نتراجع إلى مرحلة « البول » وذلك بأن نبللها قليلا بالماء حتى تتماسك . ولكي نصنع شيئاً أكثر صلابة كنا نضيف إليها القواقع أو الحصى أو الصخور أوالطوب وربما أننا بدأنا فى جمع بعضها وربما أصبحت بالنسبة لنا كنوزنا الخاصة . لقد بدأنا نبنى الطرق والمنازل والأنفاق والجسور ومن هنا كانت أمامنا خطوه قصيرة لنصل إلى مرحلة نستطيع معها أن نتناول باليد لعبنا من السيارات والطائرات التى جعلت عالم اللعب أقرب كثيراً إلى الواقع . ثم بعد ذلك إلى المكعبات ومجموعات البناء والقاطرات الكهربية ولعبة العساكر والمعركة ثم إلى غيرها من أنواع النشاط الانشائى .

التسامى إذن عملية تعلم أقلعنا فيها عن الميول والنزعات القديمة ، دون أن نعرف فى الحقيقة كل الأسباب ، لنحل محلها ميولا حديثة لها علاقة بها . ويبلغ

بنا الأمر أننا حتى قد نسينا وتنازلنا عن الإشباع الذى كنا نحصل عليه من هذه الميول السابقة — أننا قد كبتنا النزعات الأصلية كلية ، وعندما نستطيع أن نجد طرائق للتعبير عن الدافع العدوانى بطرق بنساءة فاننا نتسامى به ، ولأجل هذا لانجد أنفسنا مضطرين لأن نعبر عنه بأن تكون من الأشرار المعادين العدوانيس المخربين . إننا إذا قمنا بسلوك يدل على رعايتنا واهتمامنا وإكرامنا لأسرتنا أو أصدقائنا،فاننا نتسامى بالطاقة التى يمكن أن تكون فى مظهرها الأصلى جنسية تماماً .

إن قدرة الفرد على أن يتسامي — أو يحول الطاقة البدائية إلى أعمال لها قيمة إجتماعية — بطريقة لاشعورية (آلية) هي بعض مايدل على أنه فى حالة من الصحة النفسية . والحقيقة على العموم أنه كلما عظمت هذه القدرة ، كانت صحة الفرد النفسية أفضل وعكس ذلك صحيح أيضاً . فالشخص الذى يعانى مرضاً عقلياً خطيراً لايتسامى أبداً بدوافعه ، بل يشبعها بطريقة بدائية خبرها فى طفولته الأولى .

يستتبع ذلك أنه كلما ازدادت مصادر الإشباع الحقيقى التى يستطيع الفرد أن يجدها ، كلما كان من الممكن أن يكون أصح نفسياً . فإذا كان لدى الفرد مخارج مشبعة منتظمة من أنواع من التسلية الذاتية — فمما لاشك فيه أنها تعينه على أن يحتفظ بحالة نفسية أكثر سلامة وصحة . لأجل هذا كانت الهوايات ذات قيمة لاتبارى . فمثلا صنع بطه خشبية ، أو عمل نموذج لسفينة ، أو بيت لدمية ، أو دهان حجرة الطهى . أو العمل فى الحديقة ، أو ترتيب مجموعة الطوابع ، أو تقليم صور الحديقة ، أوالتدريب على ضرب كرة الجولف ، أو تأليف كتاب أو القيام بصناعة الفخار ، هذه كلها بالإضافة إلى آلاف من أمثالها من الأعمال ، أنواع من التوافق والتسامى — تحول طاقتنا الأولية إلى نشاط يقره المجتمع .

ثم إن النقر على حقيبة ، أو قذف كرة القاعدة ، أو تمرير كرة بيضاء صغيرة بحيث

تسير مسافة ٢٠٠ ياردة على طول الطريق أو مواجهة الرجل الواقف فى الجانب الآخر من شبكة التنس كلها طرق مقبولة لإزالة التوتر ـ التسامى ـ وربما أمكن بغير ذلك أن يزال هذا التوتر وأن يستعيد الفرد الارتياح والهدوء بطريقة أخرى هى استجابة المهاجمة الموجهة نحو الزوجة أو الأولاد أو الرئيس او المدير أو العكس أو او . . . الخ مما تعرفه انت وانت وانا ايها القارىء العزيز .

إن أعمال الكثيرين منا تبدو روتينية رتيبة فليس هناك غالباً مجال كبير للتغيير الفردى أو الابتكار أو المبادأة بتعديل العمل ـ بل هناك عادة فرصة كبيرة للاحباط . ورغم هذا فإن الكثير منا يحتاج ـ لكي يحتفظ بصحته النفسية . يحتاج لأن ينعم بقسط حر من الإشباع الشخصى لحاجاته أو الهوايات، وهى التى يمكن أن تشبع تلك الحاجة ، وذلك أننا نستطيع أن نتميزها ونستطيع أن ننشغل أو نلعب بها بالطريقة التى تناسبنا ، ويمكننا أن نحصل على الإشباع الحقيقي مما نتعلمه ونكتسبه من « أعمالنا » أو من مهارتنا فى ما نقوم به من عمل. لهذا فهى تفيدنا فى انها تصبح أكثر من مجرد عمليات تسامي فحسب ، بل تصبح أيضاً ملجأ لميولنا وارتياحنا فى الاتجاه السليم فى أوقات تعصف بنا فيها حالات من الأنفعال العنيف المؤلم .

وأخيراً ما أسعد ذلك الشخص الذى كان يتسامى بدوافعه عند اختياره لعمله. فكما أن المعلم والمربي يجدان لذة وخفضا للتوتر فى عملهم مع الأطفال كذلك نجد الكثير من الحرف الأخرى تهيء فرصاً لتوجيه الطاقات الأولية فى اساسها نحو مخارج مفيدة بناءه .

كذلك يحمل أغلبنا فى أنفسهم بقايا الاستمتاع الطفلي بالقسوة وإيلام الناس. رغم أننا لايمكن أن نصرح بذلك ، ومن حسن الحظ أننا نستطيع أن نجد لها مخارج طيبة عديدة بناءة فى النحت والحفر والتقطيع والقنص والصيد . ويحتمل

كثيراً أن يكون هناك نوع من التسامى فى حالة الطالب أثناء عمله بعمل التشريح أو حتى للجزار فى عمله ، وربما كان أسمي درجات التسامي نبلا ما يرى فى عمل الجراح الماهر وهو مشغول فى أداء واجبه فى إنقاذ الأرواح . هناك بعض الأطباء الذين يشنون معصمك ثلاث مرات وهم يبذلون جهداً صادقاً لمعاونتك ويظهر من ذلك أنهم يريدون تأكيداً للمرة الثالثة أن الإمساك باليد يؤلمك ! ! !

كم من رجل من رجال الأعمال بالبنوك سوف يلقون بهذا الكتاب بعرض الحجرة ، أو يجعلون منه حطباً للنار لمجرد أنه يرى أنهم أيضاً يتسامون بنزعاتهم أثناء تأديتهم لوظائفهم ، فبالنسبة لكثير منهم يصبح من غير المعقول أن يكون تدريبهم على عادات الإخراج وطرق استمتاع الوليد التى ما رسوا فيها القوة والسيطرة والاستقلال وحب الجمع هي التى حددت أنماط حاجاتهم التى يشبعونها اليوم عن طريق وظيفتهم كصرافين فى البنوك .

إن قوة التعصب التى تعارض مناقشة مثل هذه الاحتمالات تكون غالباً كبيرة لدرجة أن التسامى بالغضب الذى يستثار نتيجة قراءتها يصبح أمراً ضرورياً لكى ينخفض ضغط الدم لدى القارىء ! ! !

هذا ونحن نظل نتسامى بدوافعنا بطريقة أو بأخرى مالم نقلع عن التمسك بأن نسلك ونتصرف بنفس الطريقة التى يسلك بها الرشدون من المخلوقات البشرية. إننا حينئذ نلجأ إلى الهجوم أو الهروب ثم إننا عندما نتسامى بدوا فعنا نحتفظ بأنفسنا فى صحة جيدة . وعندما نهاجم أو نلجأ للهروب فى أغلب الأحيان أو فى نطاق أكبر مبالغ فيه فان معنى ذلك أننا لا ننعم بالصحة النفسية المنشودة .

الفصل السادس

بناء الشخصية

يقوم التفسير التالى لبناء الشخصية على نظرية يؤمن بها كثير من علماء الطب[1] النفسى . وهى نظرية تعالج العوامل التى تحدد الأسباب الأساسية لسلوكنا بالطريقة التى نتصرف بها . إن الشخصية معقدة بشكل هائل مع أنه توجد أنماط عامة للسلوك البشرى . وقد تظهر هذه الأنماط اختلافات دقيقة وهامة معاً . وعلى أى حال فإن اختلاف الناس فى شخصياتهم أمر له أسباب غير معروفة . ومع ذلك لها آثارها . فالخبرات الطويلة والمنسبة ، والتدريب كلها لها نتائج معينة ، وسلوك الآباء يؤدى إلى استجابات غير متوقعة من الطفل. فبينما يستطيع الفرد أن يفسر عملية سير السيادة وذلك ببيان العمل الذى تقوم به أجزاؤها المختلفة ، ونستطيع أن نفهم العلاقة بين شمعات الشرارة[2] . ومنظم الوقود وعملية التحويل إلى «الدفرنسيل» إلا أننا لا نستطيع أن نفسر كثيراً من السلوك البشرى بالبحث الدقيق فى الأجزاء الجسمية. فقد نستطيع أن نقطع رجلاً إربا وأن نضع أجزاء جسمه على منضدة ومع ذلك لا يمكننا أن نبدأ فى تفسير حركاته وأعماله وأشكال سلوكه تفسيراً صحيحاً .

أما عن نظرية التحليل النفسى فى تفسير بناء الشخصية فإنها من بعض النواحى لا تقل صعوبة فى شرح ذلك عن النظرية الذرية . فقد يحاول أكبر علماء الطبيعة من المتخصصين فى العلوم النووية أن يشرح بقليل من الوسائل التوضيحية التى تشبه اللعب،ما يحدث فى الواقع بين الذرات والنوايا والنيرون والبروتون وغيره ، ولكنهم

---

(١) Psychiatry

(٢) ما يعرف باسم «البوجيهات»

لا يستطيعون أن يبسطوا الأشياء الواقعية أكثر مما يفعل العالم . ولكن الأمر يكون قريب المنال فلا إذا أستطاعوا أن يبسطوها . فقد إكتشفوا أن كيت وكيت قد حدث تحت ظروف معينة . لقد أعتقدوا أنه لو أمكن أن نأتى أمراً ما بطريقة أو أخرى فإن ذلك سيؤدى إلى نتيجة محدودة . بل أثبت الانفجار الذرى الأول فى قاعدة (ألاموجاردو) الجوية ، ذلك الانفجار الذى دفعنا إلى عصر جديد مخيف ، إن بعض نظرياتهم على الأقل كانت ولا زالت صحيحة . ولقد تقدم لنا الرجال والنساء الذين كرسوا حياتهم ليحاولوا جاهدين أن يكتشفوا ما يجعلنا نستفيد فائدة كبرى من هذا التفجير بنظريات كثيرة من كشوفهم .

أما نظريتنا هذه فهى إحدى هذه النظريات التى تمت من تفكير وخبرة فرويد وغيرة من العلماء . ومن وجهات النظر التى يجب أن نتمسك بها طوال هذه الدراسة أن كلمة الشخصية لا تعنى ذلك المعنى الذى أمدتنا به هوليود أو برامج الأذاعة ، مثل شخصيات وأحداث وغيرها ، مما نفكر فيه عندما نستعمل هذا التعبير .

يستعمل الطبيب النفسى كما بينا فى الفصل الأخير تعبير الشخصية ويقصد بذلك الفرد « ككل » ، بكل مميزاته واستجاباته سواء منها الجسمية أو النفسية . إنها هى جسمه كما أنها عقله مضافاً إليها استجابات كل جزء من جسمه والتفكير « الناحية الفكرية » والشعور « الإنفعال » . إنها هى العمل وهى أيضا المعمل .

إن الكثير من التصرفات التى تصدر عنا يجب أن تؤخذ على أنها قوى تعمل فى وحدات مترابطة ترابطاً أقوى من أى عنصر فى مادة يمكن فصله من الأصل .

ومن الطرق التى تستعمل فى تصوير بناء الشخصية أن نفكر فيها وندرسها فى صورة مستويات ثلاث:الشعور ، اللاشعور،وبينهما تقع منطقة مشتركة أومنطقة فاصلة تسمى مقدمة الشعور أو ما قبل الشعور .

وإذا كان لنا أن نصور ذلك بعبارات تستعمل فى دراسة الضوء فإننا يمكن أن نشبه الشعور بضوء النهار الساطع ، إنه أقرب إلى السطح وهو أقرب ما يكون إلى الأحتكاك بالعالم الخارجى . هذا هو المخزن الرئيس الأكبر الذى نحتفظ فيه بمعارفنا المستعملة . إنه هو الجزء الذى نقوم فيه « بتفكيرنا » ، والذى يسجل ما نرى وما نحس وما نسمع وما نفعل . ثم هو الذى نظن أنفسنا على شا كلته . وتحت منطقة الشعور هذه توجد منطقة شبه الظل التى تعرف باسم مقدمة الشعور أو ماقبل الشعور . وهى تبدأ بشكل تدريجى ودون خطوط فاصلة حادة تفصل بينها وبين الشعور .هذا المستوى تختزن أو تمر اليه الأفكار التى ننساها سواء كان ذلك عن قصد أو نتيجة عدم الاستعمال . فالأسماء والأحداث تضمحل عندما تنحدر إلى شبة الظل فى مقدمة الشعور . ويمكن استرجاع هذه الأشياء بسهولة أحيانا ، وفى أحيان أخرى نقاسى كثيراً فى إستعادتها مهما كانت الطرق التى نحاول بها ذلك . وقد يحدث أحياناً أن تتسلل بعضها إلى ظلام الليل الحالك فى المستوى الأعمق الذى نسميه اللاشعور .

واللاشعور هو المخزن الأكبر للشخصية . أما نحن فنعلم بوجوده عن طريق تلك الطاقة من الدوافع التى تظل تندفع إلى النور والتى ترجع أصولها إلى هذه المنطقة ، وإليها أيضاً تذهب ذكريات الخبرات المحرمة وقد صبغتها إستجاباتنا الأنفعالية بصبغة معينة . إن إحتكا كها الوحيد بالعالم هو ذلك الذى يبيحه الشعور ومع ذلك فلا يمكننا أن نصل إلى أغوار اللاشعور باستعمال أى مجهود شعورى .

وهنالك طريقة طيبة جداً يمكن بها توضيح ما تصل إليه هذه المناطق الثلاث من أهمية من حيث دورها فى خبراتنا اليومية وقيمتها فى حياتناوذلك بأن نسأل أنفسنا ثلاثة أنواع من الأسئلة :

١ ـ مثلا اذا سألك سائل « ما عمرك ؟ » أو أى سؤال آخر عن حالتك الراهنة فإنك تعرف الإجابة مباشرة .أنها تـكون موجودة فى المستوى الأعلى من الشعور .

٢ ـ أما النوع الثانى من الأسئلة فهو الذى يتعلق بالذكريات السابقة ، أو الأشياء التى قد تسلم فى العادة بأننا نعرفها ولـكننا ليس لدينا فرصة لنذكرها فمثلا إذا سئلت « ما إسم ذلك الولد الذى كان يسكن فى نهاية الشارع بمنزل ملاصق لمنزلك تماماً وهو الذى كان من الطراز « البلطجى » « المشاكس » بمعنى الـكلمة ؟ فإنك تقول إننى كنت أعرفه جيداً جداً عندما كنت فى العاشرة من عمرى ! !

« لا لم يكن اسمه هانى . هاشم ؟ ـ لا هادى ؟ لا هذا اسم لقرية من القرى ـ هارون ؟ هوارى ؟ هشام ؟ »

والآن يمـكن أن نستعيد ذلك من مستوى مقدمة الشعور . ولـكننا إذا كنا لا نختلف كثيرا عن أغلب الناس فإننا قد نتوقف عن محاولة تذكرة الأسم لتعود واللحظة كما يفعلون تماماً . إن الشخصية تتحجر (تتغلف) بأسرع ما نستطيع أن نحفر فى أعماقها وخاصة إذا كنا نـكره هذا الشخص كراهية على أى صورة وكنا قد سررنا لأن أسرته انتقلت من مسكنها .

إننا على الأقل يـكون لدينا إحساس ما نحو الأسم ونعرف أننا عرفناه معرفة جيدة ولـكن هكذا تبتعد الـكثير من الذكريات فى هذه المنطقة نفسها لسبب الإهمال وعدم الاستعمال ومنها : كيفية الـكشف عن الجذر التـكعيبى . تذكر تلك القصائد اللاتينية واسم عاصمة الـكونغو البلجيكى .

٣ ـ أما عن النوع الثالث من الأسئلة فإنه أصعب بدرجة مميزة . إنه يتعلق بالخبرات التى حدثت ولـكننا لا نستطيع أن نسترجعها بأى حال .

ولقد كانت أغلب خبراتنا التي حدثت منذ أكثر من ثلاثين سنة خبرات معتدلة عادية غير ذات أهمية لدرجة أنها انحدرت تماماً من ذاكرتنا . وعلى أية حال فقد انضح أنها ليست هناك في الواقع، أي أننا يمكن أن نقول أنها ليست موجودة بالمرة، يقابل تلك أنها أفلتت بصورة أو بأخرى من ذاكرتنا ، هذه الخبرات والأفكار والآراء التي اصطبغت بنوع من الانفعال جعلها تطرد عنوة . ورغم أنه يبدو في الظاهر أن الأنفعال قد اختفى مع الذكريات ، إلا أن الحقيقة أن الشحنة الأنفعالية الزائدة هي التي لها علاقة كبيرة بالنسيان الذي نصر عليه ومع ذلك فقد كانت بعض هذة الخبرات هامة في تشكيل شخصياتنا .

ولكي ندلل على ما نقول ، فإننا لا نستطيع مثلا أن نتذكر متى أقلعنا عن استعمال حلمة ثدي الأم أو الزجاجة أو مشاعرنا عندتشريف اختنا أو أخينا الأصغر الذي جاء بعدنا إلى هذا العالم .

إننا لا نتذكر متى بدأنا لأول مرة في استطلاع كنه الجنس واختلافاته . ماذا أثار الاستطلاع ؟ وماذا حدث له ؟ ولا نذكر كذلك ما أحسسنا به عندما أحضرت عمتنا لأختنا دمية أجمل بكثير من تلك التي أحضرتها لنا .

قد نتحاشى أيضاً أن نحاول الأجابة عن هذا النوع من الأسئلة ، إنها في الواقع هناك في أعمق طبقات شخصياتنا وأشدها ظلاماً ، ولا يمكننا أن نصل إليها بأي طريقة من طرق الأحتكاك العادي . لكن ذلك لا يعني أن الإجابات ليست هناك في هذه الأغوار حتى الآن . لقد أثبتت الدراسات العلمية أنه لا توجد خبرة هامة يمكن نسيانها بالكلية ولا نستطيع أن نذهب لأبعد من ذلك فنقول أنه ليس هناك أية ذكريات تفقد تماماً .

تعتبر نظرية اللاشعور أحد مفاهيم الطب النفسى التحليلى التى تعصب ضدها ، وساء فهمها وحاربها بل وكثيرا ما رفضها المتشككون بطريقة مبتذلة ، ولكنها مع ذلك تعتبر حجر الزاوية فى البناء الكلى فى الشخصية وهى من حيث هى كذلك فى حاجة إلى عناية ملحوظة . فكيف تعرف أنه يوجد مجرد شىء اسمة اللاشعور ؟أين الدليل ؟

إنها لمهنة عسيرة بالنسبة « للخبراء » عندما لا يتمكنون من وضع الأجزاء المختلفة خارجاً فى مكان ظاهر بحيث يمكنهم تسميتها بأسماء معينة جزء ا وجزء ب وجزء حـ إلخ إن اللاشعور لا يمكن وصفه كما يوصف المخ أو كما توصف مجموعة من العضلات كما أنه لا يمكن أيضاً أن نبرهن على وجوده بطريقة رياضية ، لكن هناك العديد من الأدلة فى حياتنا اليومية تشير إلى وجود جزء من الشخصية لا يمكن التحكم فيه بواسطة رغباتنا أو مطالبنا الشعورية .

فمن خبراتنا الشائعة لدرجة أن أغلبنا يميلون إلى ألا يعيروها أدنى إهتمام أو يعتبرونها دليلا على أى شىء الهم إلا أن نجلس ونفكر فيها بإخلاص ما نسميه (فلتات الكلام) (فلتات اللسان) هنا نقصد أن نقول شيئا معيناً ولكن ما ننطق به يكون شيئا آخر تماماً . وليس منا إلا عدداً قليلا لم يفعلوا ذلك فى وقت أو آخر مما كان سببا فى إرتباكهم .

هناك قصة قديمة عن أمرأة مهذبة قضت سحابة يومها وهى تعلم وتدرب أبناءها على ألا يبدوا ملاحظات خارجة عن حدود الأدب عن الأنف الكبير الذى كان يمتاز به زائر كانت تنتظر تشريفه ، وعندما ظهر فى المنزل فعلا قدمته لهم قائلة « السيد أبو منخار » .

وكم من علاقات غرامية تعرضت للفشل الذريع عندما كان « المحبوب » ينادى في لحظة من لحظات العواطف المتبادلة بإسم « مارى » أو « جوزيف » أو « جان » بينما كان إسم هذا الحبيب في الواقع « جنيفر » أو « توماس » . تحدث الفلتات لأكثرنا حرصاً . وإذا كنا أمناء مع أنفسنا بخصوصها فيجب علينا أن نضعها ضمن قائمة محتويات مكان ما غير مجرد التفكير الشعورى . فالحقيقة أن الفلتات التي تؤدى إلى الارتباك يظهر غالباً أنها تتحين الفرص التي يكون فيها رقيب شخصيتنا غافلاوهنا تقفز لتقول عكس ما كنا نريد .

وليست الفلتات مما نتعرض له في الكلام فحسب .

وليس أساتذة الجامعات وحدهم الذين يتعرضون لما نسميه السرحان أو النسيان المستمر . فمن من المدخنين لم يحدث له قط أن وضع القلم الرصاص أو غيره من الأشياء في فمه وبدأ يشعله ؟ ألم يحدث لك مرة أن خلعت نصف ملابسك بينما كان كل ما عدت من أجله مرة ثانية إلى مسكنك هو أن تغير رباط الرقبة أو جوربك ؟

ألم يحدث لك مرة أن كنت عائداً إلى منزلك ووجدت نفسك على بعد شوارع بل ربما أميال من الطريق أو أنك رجعت إلى المنزل أوالشقة التي تركتها ولم تعدبعد تسكنها منذ شهور وربما أعوام ؟ .

هلا حدث مرة أن بدأت تدق جرس باب مسكنك أنت ؟ هل حاولت مرة أن تفتح باب منزلك بمفتاح المكتب . الذى قد لا يكون في نفس مجموعة المفاتيح التى بها المفتاح المطلوب ؟

ألم تبحث عن منظارك وأنت تلبسه أو تمسكه بيدك ؟ من أين لهذه « الفلتات » هذه الدفعات التي تدفعها إلى الظهور . هنا يجب على أشد الناس تشككا في هذا

الكشف الجديد أن يعترف بأن التعبير عنها يدل على أنه لا بد من وجود اتجاهين نحو نفس الشيء ، إن الشعور يكون عادة خاضعاً لتحكم ، ومن الواضح أنه تمر به بعض الفجوات أو الأخطاء أو الفلتات . وعندما يحدث ذلك يكون الجزء الآخر من الفكرة ، وهو الذى يكون غالباً منتظراً تحت ضغط انفعالى ، لكن وهو على أتم إستعداد لأن يطل برأسه ويستنبع ذلك أنه عندما يخرج فعلا فإنه بالتأكيد يدل على أن هناك جزءا آخر يعد من الشخصية موجود فعلا على أتم إستعداد لأن يقوم بمهمته وهذا ما نسميه نحن اللاشعور وذلك لتسهيل أغراضنا العلمية .

أين تذهب خبرات الطفولة إذا لم يكن إلى اللاشعور ؟ لا يستطيع الراشد أن يسترجع أى شيء معين عن التأثيرات أو العلاقات أو الذكريات الواضحة المحددة مما يكون قد حدث له قبل عامه الخامس أو السادس اللهم إلا أن يكون ذلك تحت ظروف غير عادية .

إن لدى كل منا النادر من الصور التذكرية التى تلازمنا على مر السنين . وبينما يكون بعضها حياً بالنسبة لنا ، إلا أن هذه تكون مشوشة متقطعة الأوصال وهى غالباً مختلطة فى القصة التى عرفت عنها والتى تكررت وتكررت خلال مرحلة الطفولة . وعلى أية حال فإن أغلب حقائق طفولتنا حقائق تنسى ، ومن أمثلتها كيف تعلمنا أن نكون أمناء أو رحماء ، أو مفكرين ، أو كيف تعلمنا أن نظهر ثورات الغضب أو نكون جزعين أو أن نفضل العزلة على غيرها . إن أكثر سنوات حياتنا أثراً فى تشكيل شخصياتنا تلك السنوات التى فيها توضع الأنماط الرئيسة الرئيسية لسلوكنا فى مستقبل حياتنا وهى التى تقع بين الميلاد وبين سن السادسة أو السابعة .

هذه السنوات بالنسبة لنا جميعاً ـ ولحسن الحظ ـ صفحة بيضاء الآن . لقد انحدرت واضمحلت الذكريات من إدراكنا الشعورى ولكن على الرغم من ذلك فهى لازالت تلازمنا ،وتلازمنا ملازمة الظل ، ثم هى تؤثر اليوم فى حياتنا دون أن نعرف نحن أنها تفعل ذلك .

هذه الذكريات القوية أيضاً قد انحدرت إلى الأعماق لتشترك فى تكوين ذلك الجزء من شخصيتنا الذى يسمى اللاشعور .

وإذا أردنا أن نزداد قرباً من حاضرنا فإننا نجد ! ! ماذا نجد ! ! آه ! أين أرقام التليفون التى عرفناها فى الأسبوع الماضى فقط ! أو ما اسم الرجل الذى قابلناه على الغذاء مع سمير عندما أكلت أكلة السمك التى ضايقتنى مدة يومين ؟ ؟ أو فيما يختص بهذا الموضوع ما اسم ذلك النوع من الحبوب السكرة الذى طلبه الأولاد ليستفيدوا بأغطية العلب التى وضع فيها لشراء دراجة ؟ إن بعض أمثال هذه لازالت معنا فى المستوى الأعلى ، ولكن أغلبها سوف يذهب إلى مكان ما أو قد ذهب فعلا ، ولكن أين ؟ حسب هذه النظرية إنها تمر إلى مستوى شبه الظل الذى نسميه مقدمة الشعور وقد يحدث صدفة أن تصبح بعضها ضمن محتويات أعماق ما تحت التربة من اللاشعور .

هذا وليست أغلب تلك المنسيات اليومية البسيطه هامة جداً، إن الكثيرجداً من الحقائق والمعرفة تفلت من الإمساك بها مهما بذلنا مجهودات شعورية للمحافظة عليها لا لسبب إلا الإهمال وعدم الاستعمال .

ومع ذلك فإن تلك الأفكار والخبرات المشحونة بالانفعال فى حياتنا والتى تصبح بالنسبة لنا مصادر صراعات لاتهرب فقط من الشعور لمجرد إننا لا نستعملها . إنها

فى الحقيقة تدفع إلى أسفل إلى اللاشعور . ومعاله دلالة : أنها بالرغم من أنها تطرد بعنف من الشعور إلا أنها ستحاول أن تهرب عائدة إليه ، إنها لا تفقد شحنتها الانفعالية . ويرجع الفضل فى ذلك إلى تلك الشحنة الانفعالية التى تحيط بالصراع وتساعد على الاحتفاظ بها كمصدر داخلى للمتاعب . هذه هى العملية المسماة «الكبت» وهى التى سوف نناقشها بتفصيل فيما بعد .

هناك أيضاً ما يدل على أن بعض «التفكير» ينحدر إلى ما تحت مستوى الشعور . هل مرت بك خبرة كنت فيها تجاهد فى حل مسألة لا يحضرك الإجابه عنها ؟ وكلما ازداد اهتمامك بها وجهادك فى حلها ومداومتك على تقليب المسأله على وجوهها كلما ، أزداد كل الأمل فى الحل بعداً عنك ؟

ثم بعد ذلك هل اسلمت وأنت تفقد الأمل ؟ هل تركتها وظننت أنك قد أبقيت بها جانباً تماماً ولو لفترة ، وربما ذهبت إلى فراشك واستغرقت فى نوم عميق على هذه المسألة ثم بعد ذلك وربما فى صباح اليوم التالى ، يا إلهى ؟ ! ها هى إجابتك بسيطة واضحة كالبلورة ! !

يمكن أن يحدث هذا عند محاولة الإجابة عن السؤال الآتى :

كيف يمكن أن نسترد الرهينة ؟ كما يحدث تماماً عندما نسأل كيف نحل مسائل الجبر للصغير هانى ؟ وعندما ظننت أنك لا تمكن أن تتذكر أن من يمكن تربيعها ، ناهيك عن استخراج الجذر التكعيبى . كيف يفسر أى فرد ذلك . إذا كنا ننكر النظرية التى تقول إن هناك نشاط عقلى لا شعورى ؟

إن الطفل أو الراشد الذى يمشى فى نومة سوف يؤكد أن الجزء الشعورى من شخصيته لا يدفعه إلى المواقف التى يجد نفسه فيها بين حين وآخر فى الساعة الثانية صباحاً على هذه الحالة .

والأحلام دليل آخر على اللاشعور . إن كل فرد منا تقريباً يحلم فى بعض الأحيان وينظر أغلبنا إلى الأحلام على أنها هراء أو تذبذت ذهنى لا معنى له ، ولا تلبث أن تنسى بمجرد الاستيقاظ. ورغم هذا فإنه يظن أنها عمليات من ابتكار الفرد . ورغم أننا قد لا نفهم أسبابها أو أغراضها إلا أننا لا نستطيع أن ننكر وجودها ولا نستطيع إلا أن نعترف بأنها لابد أن تكون لها علاقة ما بعمليات تفكير مستمرة فى أذهاننا . من هذا الجزء الذى نسميه اللاشعور نشتق جميعا دوافع الطاقة اللازمة لحياتنا . وقد نشير إلى هـــذه الطاقة أحياناً على أنها الغرائز أو الدوافع لكن لا يجب علينا أولا وأخيراً بل ودائما أن نقلل من أهمية القوة الكامنة فى اللاشعور . إنها منطقة لها فاعلية وديناميكية فى تكوين كل واحد منا ولا يمكن أن نكون على صواب إذا كنا ننظر إليها على أنها مجموعة متناثرة من الخبرات أو الاضطرابات المهملة المعزولة غير المطلوبة .

التنظيم النفسى

وبدء تكون تنظيم الأنا والضمير

لقد حاولنا أن نصور الشعور واللاشعور كما نظنها فى صورة مناطق أو مساحات يقع مقدمة الشعور فيما بينها ، وينتشر فوق هذه المناطق الثلاثة شبكة من العمليات الوظيفية التى لا تتمشى معها تماماً من الناحية الجغرافية . هذه الشبكة تنقسم إلى ثلاثة أقسام يطلق عليها فى لغة العلم أسماء الهى والأنا والأنا الأعلى . أما عن الهى فهى مصدر الطاقة الغريزية ، وأما الأنا فهى تتضمن كل ما يتعلق بذاتنا الشعورية ، وأما الأنا الأعلى فهو الرقيب والناقد . إننا يجب أن نفهمها على أنها قوى دينامية تتصارع باستمرار فيما بينها لتصل إلى عملية ضبط الطاقة التى تأتى من واحدة منها وهى الهى .

تتحدد وحدة أو شبكة الهى بأكملها فى منطقة اللاشعور . أما الأنا فهو شعورى بينما يكون الأنا الأعلى شعورياً فى جزء منه ، ولكن القسط الأكبر منه لا شعورى .

الهى

الهى هى مصدر اثنين من الطاقات الدافعة فى أى كائن بشرى : النزعات للحب وللكراهية . ويمكننا أن نطلق تعبير « القوة الدينامية » على هذه الدوافع ذات العديد من الأسماء ، ولكنها مهما غيرنا من الأسماء والألقاب فإنها مع ذلك هى الطاقة الرئيسية فى حركاتنا صغاراً كنا أو كباراً ، رجالا أو نساء ، من أبناء الصين أو من الأمريكيين ، وهى التى يطلق عليها علميا أسماء دوافع الجنس والعدوان. إن هذه الدوافع فى أحط صورها البدائية وهذا يعنى أن طرائق التعبير عنها تكون حيوانية تماما . فنجدها فى أحد الأفراد تظهر بصورة من يبحث عن الإشباع الذى يكون جنسيا أولا وقبل كل شىء ، وفى آخر يكون عدوانيا ومخربا (وكما قلنا من قبل إن الأطباء النفسيين عندما يقولون « جنسياً » إنما يقصدون أموراً أبعد كثيراً من مجرد العملية الجنسية المحدودة Seual وأن دافع الجنس erotic عندما يعبر عنه بصورته البدائية تتضمن كل أنوع الإشباع الجسمى . أما عن الطاقة التى تسمى اللبيدو والتى تشتق من هـــــذا الدافع البدائى فإنها توجه توجيهاً ذاتياً بحيث تجلب لنا وحدنا اللذة والاستمتاع الجسمى. وكلما كبرنا تستقل وتوجه بطرق عديدة مختلفة تكفل لنا الاستمتاع ولكنها تكون طرقاً لاترتبط بالإشباع الجسمى اللهم إلا أن يكون ذلك عن طريق تطوره من مراحله الأولى .

تتركز مهمة المرء فى الحياة حول ترويض واستئناس هذين المصدرين الرئيسيين

للطاقه والتحكم فيهما وتوجيههما . إن كلا منهما يمكنه التعبير عنه بشكل بدائى مثل الحب الجنسى أو الكراهية للمرة ، وقد يحدث أحياناً أن يصبح الدافع الجنس الأولى يظهر حباً وبناء ومودة وقد يتطور الدافع العدوان فيظهر فى شكل طموح أو ابتكار أو دفع وتقدم . أما عن الطاقة التى تأتى من أى من هذين الدافعين فإنها يمكن أن تصبح قوية بدرجة لا تحتمل أو يمكن أن يساء توجيهها وتنشأ أغلب الصعوبات التى تواجهنا فى تكوين شخصياتنا عندما لا نستطيع أن نصل إلى المزج السليم بينهما وبالتالى إلى التوازن وعدم الانحياز لأى منهما أو عندما ترجح كفة أحدها على كفة الآخر .

ومن أسرع الطرق وأسهلها لملاحظة هذين الدافعين ملاحظة عابرة وهما يتحللان . من كل سيطرة أن نجلس فى أحد الحانات المتحررة .

إن المبالغة فى تعاطى الخمور « الكحول » مثلها فى ذلك كمثل بعض الأمراض تستطيع أن تضعف التحكم الشعورى (العادى) فى سلوك الفرد ، فأنت إن استطعت أن تقبع هناك فى الحانة وكنت كاتباً فسوف تستطيع أن ترى الزبائن فى الحانة عندما يبدأون فى إظهار القوى التى تتدافع من خلال الأرض الغبراء المدفونة فى شخصياتهم، ترى بعضهم يعلنون أنفسهم أصدقاء الدنيا بأسرها أو أعظم أحباء جاد بهم الزمان، وهم حريصون كل الحرص على أن يبرهنوا على ذلك أما الآخرون فإنهم يبدأون بالحديث عن لون رباط الرقبة الذى يرتديه فرد ما لأنهم لا يحبونه أبداً ، ثم يترنحون ليهجموا على أى شخص بكامل قدرتهم على المقاتلة ، أو يكسرون الزجاجات أو المقاعد عند الصدام

إن المخ عندنا ليس لديها أى إحساس أو معنى للزمن بأى حال . إنها لا تنمو

أبداً أما قواها العنيفة فتظل تلح فى التعبير عن نفسها من المهد إلى اللحد وهى تبحث عن ذلك بكل الأشكال الممكنة ففى الخامسة أو الخمسين من العمر تـكون هذه الصيحات والمطالب فى جوهرها بنفس الصورة وليس لديها أى فـكرة عن استعمال المنطق . فالهى تعمل طوال سنى حياتنا كما يسير الطفل الوليد الرضيع على مبدأ البحث عن اللذة ، والإشباع بكل الصور التى يمكن أن نجدها ، وتحاشى كل الآلام والإحباط ما وجد لذلك سبيلا . إنها تتستر عن الحقيقة بواسطة الأنا فالأنا هى التى عليها أن تتحمل المسئوليات ، بينما نجد الهى المتألهة لا تهتم أو تنتبه إلى ما يفكر فيه أى شخص أو يهتم به . إنها تهتم برغباتها فقط . فإذا كانت الأنا تنزع إلى أن تلبس رغبات الهى لبوساً يظهرها بمظهر لا يثيرها بحيث لا تبدو مغضبة حانقة أو مثيرة للعجب لها أو للعالم الخارجى أو الجيران ، فإن هذه تـكون مشكلة الأنا لا مشكلة الهى .

إن الهى لا تنطق بكلمات ولا تحاول أن تعبر عن نفسها بأفـكار ، إنما تعمل فقط عن طريق قوى ، عن طريق قوى ونزعات موجهة نحو أداء ما تريد أن تقوم به من عمل — وهو الحصول على اللذة إنها دائماً « تريد » .

الهى إذن معناها « هى It » من الناحية التاريخية الهى Id ترجمة للكلمة الألمانية (Das es) التى اشتقها فرويد من جرودك Groddack الذى أخذها بدوره عن نيتشة Nietzche والسبب فى أنه حتى العلماء يسمون هذه المنطقة من اللاشعور (هى It) يرجع أساسه إلى أنها طفلية فى سلوكها لدرجة أننا نخجل منها ولا نريد أن نعترف بأنها جزء منا .

والواقع أن تسميه هذا الجزء من اللاشعور (It) يشبه كثيراً ما تقوله الأم « هو زعلان » — مش مبسوط النهاردة ، عندما تتحدث عن طفلها لشخص آخر

راشد إذا كان « هو » الصغير قد تصادف أن كان يصغى فى هدوء إلى الحديث فى نفس الحجرة ويبحث عن المتاعب .

إن هذه الهى تظل طفلية وبدائية وهى باستمرار تحاول جاهدة أن تعبر عن نفسها .

والحقيقة أنها مهمة شاقة أن نتحكم فيها . وبذلك نظهر بمظهر الراشدين المتمدينين الناضجين . والحقيقة أيضاً أنه ليس منا من ينجح دائماً فى ذلك نجاحاً تاماً . قد تقول « الهى » فى سن الثالثة إذا أمكن أن تعبر عن رغباتها « إننى أريد الجلوس الآن وفى التو » .

وفى سن الثلاثين « إننى أشتهى هذه الشقراء حتى ولو كان لها زوج » .

وفى سن الثمانين قد تقول الهى هامسة بطريقتها الصامتة إننى « أريد الهدوء فى كل ماحولى » .

ربما حاول الجزء من الجد المسمى الهى أن يخنق أحفاده الأثيرين لكى يوفر هذا الهدوء . إن الجد ككل الناس لن يسمح بذلك أن يحدث ، ولكن هذا لن يغير الحاح الهى .

ونستطيع أن ندلل أحياناً على أن الهى لاتكبر أبداً إذا درسنا رجلا فى الثمانين من عمره وهو يشتهى الحلوى والشقراء ويريد الهدوء . نستطيع أن ندرك بسهولة تامة من قليل من العينات عن « الهى » أن نعرفها فى أنقى صورها وهى تقوم بنشاطها . وربما كنا نتعرض لمتاعب بأسرع مايمكن إذا كانت الهى هى الشىء الوحيد الذى يدخل ضمن تكويننا .

لهذا يحسن بنا أن نركز اهتمامنا لفترة ماحول موضوع آخر هو : —

الأنا Ego

هذا هو الجزء من بناء شخصيتنا الذى يمكننا جميعاً أن نشعر معه بمزيد من الألفة لأنه فى حالة تقسيمنا لأنفسنا بهذا الشكل يصبح الأنا هو التنظيم الذى يقوم بوظيفة نحن نشعر بها :

فالأنا يقول « إننى سوف أفعل كذا » أو « لن أفعل » .

إن الأنا هو ذلك الجانب من شخصيتنا الذى يقوم بعملية التقرير ، ويعرف الأنا مايدور فى البيئة المحيطة بنا .

ماذا سيظن الناس الآخرون ؟ ماذا يحدث إذا نحن قربنا رءوسنا لحائط من الحجر أو عارضنا قانوناً وضعه المجتمع ؟ .

يعرف الأنا أن الإكثار من تناول الحلوى يؤدى إلى آلام فى المعدة .

إن الأنا يعرف أن أخذ تلك الشقراء إلى بلاد المكسيك « لايحدث » أبداً دون أى مشكلات قد تقف دون ذلك ، وان الأطفال كثيرى الضوضاء والشغب غير مقبولين من المجتمع . يعرف الأنا كل هذا وأكثر من هذا بكثير ، ولهذا يحاول الأنا فى كل ثانية يكون فيها مستيقظاً أن يعالج ويعنى بأمر الدوافع والمطالب التى يظل الهى — التى لاتشعر بالمسئولية — قد تدفعها إليه والتى يجب أن تتخذ القرارات بالنسبة لها . هل أستطيع أن أفعل هذا ؟ هل يمكن أن أعمل ذلك دون أن يعود على بأى ضرر ؟ وبعبارة أخرى يكون الأنا الجزء الأكبر من الشخصية ذلك الجزء الذى نسميه فى العادة الشعور .

إن أغاب الأناشعورى وهو — يمثل الجزء من الشخص الخاص بالتفكير والمعرفة والشعور — إن كل ما نعرفه ونتذكره يدخل ضمن هذا الجزء منا .

وبينما لا نستطيع أن نتحدث عن الحجم عندما نحاول أن نصور هذه الصورات أو التركيبات التى تشترك فيها الأنا والأنا الأعلى، إلا أننا نستطيع أن نفكر بطريقة ما فى أنها تكبر كما نكبر أو ربما كان الأفضل أن نعتبر أنهما يزدادان قوة يوماً بعد يوم .

يبدأ الأنا فى النمو عند الميلاد ، من الخبرة كما نعلم وتزداد قوته عنفاً . ففى أول مرة نتعلم فيه أن اللهب ساخن وأنه يؤذى يكون معنى ذلك أن شيئا ما قد أضيف إلى تكويننا . والأنا هو الذى يسجل لنا ما حدث فى تلك اللعبة ، الإصبع يلمس شيئاً شديد الحرة وضوءاً أصفر ثم يصاب الإصبع . . حسنا ! الآن يعرف الأنا . المرة التالية تحاول الهى أن تجعل الإصبع يلمس ضوءاً آخر أحمر بصفرة .

(إن الهى لاتتعلم أبداً ــ أو تتغير ــ وستظل دائبة على طلب ما تريد ــ وتبعث بالدوافع ــ دون كبير نظر لما يحدث) أما الأنا فقد تعلمت على ما يبدو ــ ومما لاشك فيه أن الأنا فى الوقت الذى تكون فيه مرت بالعديدمن الخبرات فإن الوليد لا يكون محاجة إلى الأم تلازمه حتى تمسك به وتقول « لا ! لا ! لا ! » إن الأنا يحل محلها وتصبح جزءاً من الوليد نفسه وقادرة على أن تقوم بالمهمة التى كانت الأم تقوم بها .ولايزيد وزن الوليد أوقية واحدة بعد أن يكون قد تعلم هذا الدرس ولكن هناك شىء ما قد نما أوقوى فى داخليته كنتيجة لهذه الخبرةالتى أضيفت حديثاً. وحسب هذه النظرية عن بناء الشخصية فإن ذلك الشىء هو مانسميه « الأنا » . وما يحدث للوليد يحدث للراشدين أيضاً . فالهى عند رجل فى الأربعين من عمره قد تثير

الدوافع لديه ليأكل بطة كاملة « محمرة » فى جلسة واحدة ، أو أن يطرد الغسالة الجديدة الغبية المهملة ، ولكن الأنا تعرف ما سيصيب عمليه الهضم عنده ، وما سيؤول إليه أحسن أغطية المنضدة التيلية إذا سمح للهى أن تسير على هواها . لهذا يحتمل أن يكتفى الأنا بصدر البطة وقليل فقط من « الإدام » ، ويترك المنزل فى أيام الغسيل حتى لا يصطدم بالعاملة فى المنزل . وبالإضافة إلى هذه المهمة التى تقوم بها من التحكم الشعورى وإعادة توجيه هذه الرغبات الأولية الخشنة غير المهذبة ، يقوم الأنا ببعض النشاط اللاشعورى .

إن بعض الصيحات والنزعات والمطالب القوية التى ترجع فى أصولها إلى الهى تنحدر وتعاد إلى اللاشعور (الهى المظلم) بواسطة الأنا عندما يكبتها دون معرفتنا الشعورية للعملية .

فالأنا الشعورى يرفض غالباً أن يعترف برغبات الهى ، وقد يصل به الأمر إلى أن ينكر مجرد وجودها . بعد ذلك يدفع الجزء الشعورى عن الأنا بطريقة آلية هذه الرغبات أو يحتفظ بها تحت مستوى الشعور دون أن نعرف أى شىء عنها ، عندما يمتنع الجزء اللاشعورى من الأنا عن أن يقبل أى حاجة ملحة أو رغبة أو دافع ، وبذلك يحول دون التعبير عنها سواء أكانت من الهى أو من الخزائن المنسية فى المنطقة اللاشعورية من الأنا نفسه . وإننا نسمى هذه العملية « الكبت » . أما الجزء الشعورى من الأنا فإنه لا يعرف أى شىء عن هذا الأمر .

وعلى النقيض من ذلك عندما نقول واعين إننا نحاول شعورياً أن نمنع واحداً من هذه الحاجات الملحة أو النزعات ، فإننا يمكن أن نقول إن الأنا يقمعها وتسمى العملية عملية « القمع » . وبعبارة مبسطة تعتبر عملية القمع إجراءاً عقلياً شعورياً (نكون

واعين مدركين للقيام به) أما الـكبت فإنه إجراء عقلى لاشعورى (لا نعرف أننا نقوم به) .

فعندما نمتنع عن أكل البطة « المحرمة » بأكلها . أولا نطرد الغسالة فإن ما يحدث هو عملية قمع وذلك على الرغم من أن جزءاً من شخصيتنا يريد أن يفعل ذلك .

قد يكون من المفيد هنا أن نقدم بعض الأمثلة التوضيحية عن الـكبت إذ أنه أكثر تعقيداً من القمع وأنه فى حالة القمع تـكون العوامل الرئيسية واضحة ظاهرة إلى حد كبير ، يوماً بعد يوم . أما فى حالات الـكبت فإن كثيراً من القوى والخبرات والعناصر التى يرجع إليها الفضل فى حدوث الـكبت تـكون قد تداخلت مع بعضها واعتملت فى أنفسنا منذ زمن بعيد . ثم إن الضغوط الاجتماعية والمحرمات والعادات تضطرنا إلى أن نحاول أن نخفى الـكثير حتى عن أنفسنا إلا أن ما نحاول أن نخفيه يظل يتحين الفرص للتعبير عن نفسه ويظل فى أسفل اللاشعور وقد يعتبر مصدراً للصراع « أنا أريد » ولـكننى « لا أستطيع » .

ولـكى نوضح ما نقول لنأخذ أباً شاباً — أى والداً حديث السن — ونراجع علاقته بابنه البـكر .

إن المجتمع ، وأصدقاءه فى المـكتب . وصديقات زوجته وأنت ونحن جميعاً وكل فرد يعرفه سوف يعتبره غريباً أو شاذاً إذا لم يحب ذلك الوليد الجميل . وإذا لم يكن فخوراً به كما لو كان زهرة فريدة فى باقة . ولعل ما يفوق ذلك فى أهميته فى كثير من الأحيان إنه هو نفسه سوف ينظر إلى نفسه كأنما هو حيوان دنىء بل أحط من أى صفة يمـكن أن

نطلقها عليه ، إذا هو لم يشعر هذا الشعور نحو هذا المخلوق الجديد ، يكفى هذا عما تتطلب منه أن يشعر به وما يطالب هو نفسه أن يشعر به نحو ولده .

ولكن ما الذى يشعر به هو فى الحقيقة ؟

إذا كان مخلوقاً بشرياً مثله مثل بقية الناس منا فإنه سوف يكون لديه نزعات أخرى لأن يرفض الطفل أو يحسده أو يغار من الطفل إلى جانب نزعاته لأن يحب ويرعى ويحمى ابنه أو ابنته، ويمكن أن نقول إنه قد يصل به الأمر إلى أن يكره . ذلك المخلوق — هذه المشاعر قد تراوده أحيانا بينما قد تكون زوجته تقاسى مشاق العمل بالمنزل .

إن مثله كمثل أى فرد منا يحاول أن يساير العالم بالحسنى ،فنجد أن نزعته للحب واستجابته لهذا الموضوع سوف ترجح كفتها وتصبح أكثر قوة من نزعات الكراهية ولكن لايجرى كثيراً أن نخادع أنفسنا فنعتقد أنها غير موجودة . هذا مثل كلاسيكى « تقريبى » للتذبذب الذى تحدثنا عنه من قبل :

ولنفرض أن تلك الزوجة الحسناء قد أحضرت جرواً من النوع البكينى (نسبة إلى مدينة بكين) من المستشفى لتقتنيه فى منزلها ، ووضعته معها فى حجرة النوم ، واهتمت به وأحاطته بعنايتها وكانت تقضى ثلاثة أرباع سحابة يومها وليلها تطعمه وتريحه وتهرع إليه كلما سمعته يرسل صيحة أوسمعت له زمجرة . إلى أى مدى نظن أن الزوج يمكن أن يظل دون أن تراوده نوازع معينة لأن يلقى بالجرو من الدور الثانى ؟

يختلف الوليد عن الكلب كمنافس ، ولكنه منافس على أية حال . وهناك جزء

من شخصية ذلك الوالد الزوج الصغير لأن يوصع فى هذا الموقف . ويرى أنه عامل من عوامل التعطيل والتدخل فى كل مايريده . هنا تصبح نزعات الغيرة والكراهية خبرة تجريبية مرفوضة من الأنا بسرعة لدرجة أن هذا الأب قد لا يكون واعياً بأنها حدثت فعلا . إن كل تعليمه ومعرفته بالعالم الخارجى وبالواقع ، وما يظنه غيره من الناس ومايشعرون به كل ذلك لن يسمح لهذه المطالب بأن تجد مجرد أذن صاغية فى مستوى الشعور . إنها تحجز هناك فى اللاشعور بطريقة ثابتة عن طريق الكبت الذى يعمل بسرعة أشبه بسرعة البرق ، لدرجة أن هذا الوالد سوف يقول إننا نكون كاذبين إذا قلنا إن أى جزء منه نذكره فى حياته ولو للحظة واحدة ، هذا الطفل الذى يعتبره « مصدر فخره وسروره » ذلك أن كل شخصيته الشعورية تعرف أنه يقول الحق الصراح .

وإذا أمكن أن نقمع كل الكراهية التى خبرها هذا الوالد الشاب فعلا نحو وليده بدرجة شعورية ، فإن الأب سوف يؤرقه ويضنيه القلق وسوف يكون توازنه العقلى فى خطر .

فالحسم[1] إذاً وسيلة لها قيمتها كاجراء دفاعى يقوم به الأنا ، وهو فى الحقيقة يلعب دوراً ضروريا فى حياتنا جميعاً .فهو واحد من العوامل التى تتيح لنا أن نستمتع استمتاعا حقيقيا بالكثير من أسعد علاقاتنا ، ذلك أنه فى كل صداقة بين اثنين من الناس يوجد تذبذب ، بمعنى أن كل منهما تكون لديه مشاعر إيجابية وأخرى سلبية كذلك نحو زميله ، وعن طريق الكبت وحده نستطيع أن نستبعد إلى حد كبير طرفاً أو آخر من طرفى التذبذب من وعينا الشعورى .

خذ مثلا : زوجان يعتقدان أنهما متحابان يخاص كل منهما للآخر الحب الجم ، إنهما يظهران حبهما المتبادل فى أى وقت يظهر فيه موضوع الحب فى السر والعلانية ،

(١) الحسم والقمع عمليتان متقاربتان « المترجم »

وهما لا يكونان مرائيين بأى شكل من الأشكال كما أنهما لايخفيان مشاعرهما، فهما يعتقدان أن كلا منهما يحب الآخر حباً عميقاً . ورغم هذا فإن ذلك لا يمنع كلا منهما من أن يعبر عن نفسه أحياناً ، ذلك أنهما فى بعض الأحيان قد يثير أحدهما الآخر أو يغضبه ، ولا شك أن كلا منهما يحبط الآخر بدرجة ما . إنهما سيواصلان فى أغلب الأحيان الكف عن أى اعتراف بالمشاعر العدوانية يضمرها كل منهما للآخر طالما أن كلا منهما يحصل على الرضى من الآخر . يستتبع ذلك أن الكبت يعمل ليتيح لهما أن يحب كل منهما الآخر بطريقة تجلب لهما السعادة الحقة فى الحياة الزوجية .

يستطيع الكبت أن يستمر لفترة حتى بعد أن يصبح الإشباع بينهما أضعف مما كان عليه . أما إذا كان الزوج يجد حقاً أنه يستمتع باستمرار بوقت أفضل فى ملاعب الجولف أو فى مباريات الكرة اكثر مما يستمتع به مع زوجته أو إذا كانت هى تستمتع دائما فى دورات البردج فى أمسيات الثلاثاء أو فى الحفلات المسائية يوم السبت مع « مريم » اكثر مما تستمتع به مع زوجها ، فإن الناحية الأخرى من التذبذب وهى الكراهية لا تلبث أن تحاول — إن آجلا أو عاجلا — أن تظهر نفسها أكثر من ذى قبل . إنها هنا لن تكبت . إنه لا يكاد يضاعف معارضته لها أو تضاعف هى معارضتها له حتى نجد الحب المتبادل يتحول فجأة إلى كراهية مريرة .

النقطة الرئيسية هنا أن من الخير أن يقوم الكبت فعلا بعمله لأن ذلك يحفظ لنا صحتنا النفسية وتوازننا السليم .

ولكن الكبت يفشل أحياناً بسبب كمية أو نوع الموضوع الذى يكون لزاما علينا أن نكبته . إنه يمكن أن يفشل عندما تصبح الأنا قد ضعفت ولا تستطيع أن تحتفظ بالموضوع مكبوتاً .

فالناس الذين كانت طفولتهم خشنة قاسية جداً أو كانت مليئة بالتحريمات والنواهى والتحذيرات يضطرون لأن يستبعدوا فى لاشعورهم الكثير من النزعات المشحونة شحناً قوياً بالانفعالات ، تلك التى تظل تحاول أن تصل إلى درجة الإفصاح عنها بعد ذلك عندما تضمحل وتهزل تماماً قوة الأنا فإن قوة المادة المكبوتة قد تطغى عليها وتهرب . وقد يصبح الأنا منهاراً بسبب ضغط خارجى عظيم . فالصدمات المفاجئة مثل حدوث موت مفاجىء أو كارثة لأفراد يحبهم قد يقلب تعادل الأنا ويخل بقدرته على حفظ اتزانه . ومهما تكون الأسباب فإن الأنا إذا فشل فى تأدية وظيفته فى عملية الكبت بحيث يجد بعض الموضوعات التى كانت مكبوته تهدد بالحصول على وسيلة للاشباع والتعبير عن نفسها . فإن الأنا يشعر بالقلق ، وهذا يؤدى عادة إلى تطور ونمو أعراض مرضيه للقلق .

يقوم الأنا بالرقابة على عمليات التفكير التى تمر فى وقت الليل حتى عندما نأوى لفراشنا بالليل . وهذا هو السبب فى أن مظاهر نشاطنا العقلى تعبر عن نفسها بأشكال ملتوية وهى التى نسميها الأحلام .

هكذا تكون وسيلة الرقابة على الأحلام التى تستعملها الأنا إحدى الوسائل العديدة للدفاع عن نفسها ضد القوة الخارقة للهى وضد المواد المكبوتة فيها ، ومن أجل هذا فإننا حين ننام يكون الرقيب قائماً بعمله لحد كبير .

ثم إن أساس أغلب الأحلام إن لم يكن كلها هو تحقيق رغبة « فالرغبات » تمثل مطالب أو نداءات أو حاجات ملحة أو ميول لأننا نفكر أو نعمل بطريقة ما — فنحن نحلم بالأشياء التى لم يسمح لنا الأنا الشعورى أن نفكر فيها فى اليقظة ولكى نسمح — مجرد سماح — لبعض الرغبات بأن تعبر عن نفسها فى الأحلام نجد أن

الرقيب يحورها بدرجة كبيرة حتى لا نكادنستطيع أن تبين معانيها .وليس لأحلامنا معنى حتى فى ضوء الكثير من الطرق التافهة لتفسير الأحلام ، لأن الكتاب لم يكتب لنا خاصة فالسقوط من مبنى مرتفع — إذا كان هذا حلم « جيمى » يعنى شيئاً معيناً خاصاً بجيمى نفسه وليس له أى دلالة بأى حال بالنسبة لأمه. وإذا أردنا ان نستطرد فإننا نقول إن الأحلام تكون عادة غير منطقية ولهذا فهى كما يعرف كل فرد غالبا ما تكون بدائية وبالإختصار فإن الأحلام دائما تمثل رغبات لايريد الشعور ان يقبلها ولن يعترف بكل الميول والأغراض .

قد يحدث مرة فى كل فترة طويلة ان تتكون لدى الطفل الصغير رغبة بسيطة يعبر عنها بطريقة مباشرة بحيث نستطيع ان نفهمها ، إنه يريد ان يذهب إلى السيرك ، ولكن الأم قالت إنه لا يمكن . لهذا نجده يحلم بهذا اما بالنسبة لنا نحن — معشر الراشدين فإن الأحلام تعتبر المنتجات التى تأتى من الجزء اللاشعورى من عقولنا . وهذه المنتجات تكون على اى حال خاضعة للرقابة ومتنكرة بحيث تستطيع ان تقفز وتبرز بأمان إلى الجزء الشعورى من الشخصية .

والغالب ان الأحلام مفيدة للأخصائى فى الطب النفسى والعلاجى وذلك فى عملية العلاج خاصة العلاج بالتحليل . ولقد كانت توصف بأنها الطريق الممهد إلى الشعور، وهذا ببساطة معناه انها — بالنظر لكونها اجزاء مشتقة متصلة من الجزء من الشخصية اللاشعورى — فإنها عن طريق المعرفة الموضوعية الكافية — والتحليل — يمكن بها الكشف عن بعض الرغبات اللاشعورية التى لايستطيع الأنا ان يفهمها أو يدركها.

هناك بعض الأحلام المزعجة ، فالحقيقة ان ذلك الجندى الذى تحمل آلام المعركة كان غالباً ما يتعرض لأحلام مزعجة لدرجة انه كان يخاف أن يأوى لفراشه . لقد أصبحت الأحلام أعراضا تدل على ان الأنا فى صراع حاد مع البيئة كما تدل حالات المشى أثناء النوم والكوابيس تحت ضغوط مشكلات أقل حدة .

وأخيراً فإننا قبل أن نترك موضوع مناقشة الأنا نرى لزاماً علينا أن نذكر شيئاً عن وظيفته فى ضبط كل نشاطنا الحركى الإرادى . إنه يجعل سلوكنا الآلى يعمل أو يتوقف عندما نمشى أو نتحدث أو نقود سيارة أو نوجه طائرة .

ولا يوجد لسوء الحظ أى تعليمات بسيطة يمكن أن توجه إلى الشخص الذى يجد الأنا عنده صعوبة فى الرقابة أو الكف . فالواقع أنه لا يمكنه أن يستغل هذه التعليمات حتى ولو كانت كلها تعطى له كتابة . إنه يحتاج إلى معاونة فنية من خبير .

رغم هذا قد يكون من المفيد أن نعرف أننا جميعاً فى درجة ما وفى حالات محتنا نعرف بعض العوامل التى تفيد الأنا مثلا ، وبذلك تساعدها على أداء وظيفتها الخاصة بالكبت . ولقد حاولنا أن نشير إلى أنه عند ما تضعف قوة الأنا أو عندما يضعفها أى سبب من الأسباب فإنها لا تستطيع أن تؤدى وظيفتها بنجاح . ولهذا فهناك بعض الاقتراحات التى يمكن أن تكون مفيدة من حيث الطريقة التى يمكن بها أن تساعد على الاحتفاظ بقوة الأنا . يجب أن يأتى فى مقدمة هذه أن نعترف بالحقيقة البسيطة وهى أن الأنا تحتاج فعلا إلى المعاونة وإلا فانها سوف تضعف . ثانياً يجب أن نعرف علامات الضعف . والغالب أن مجرد التعرف على وجود المشكلة يعتبر جزءاً هاما من حلها .

ومن وسائل العون البسيطة الناجعة لاولئك الدين كانوا تحت ضغط أو متاعب مزمنة أن يلجأوا إلى الراحة والاسترخاء .

هذا يعنى أحياناً ضرورة الابتعاد عن النزاع لفترة قصيرة وغالباً مايعنى ذلك على الأرجح أخذ إجازة طويلة المدى . إن كل فرد يعرف أى شىء عن الصحة العقلية يدرك أن الاجازات الدورية أمور مرغوب فيها . وقد تعنى أحياناً مجرد مزيد من

النوم . وقد تعنى فى أحيان أخرى تغييراً من نوع آخر يستطيع الإنسان أن يدخله على البيئة .

والإقرار الاجتماعى نوع آخر من المساعدة للأنا . إننا جميعاً نطلبه ويجب أن نجد الطرق لنحصل عليه من أولئك الذين تكون لهم أهمية فى حياتنا .

هذه على أى حال حاجة مزدوجة الغاية . فنحن لا نحتاج إليه لأنفسنا فحسب ، ولكننا يجب علينا أن نعترف بأن الناس الآخرين أيضاً فى حاجة إليه ، ومن أجل هذا يعطونه . إننا حين ندرك انعدام الإقرار الإجتماعى[١] فإن ذلك يدل على أن تغييرات معينة يجب إدخالها على موقفنا واتجاهاتنا أو طرائقنا . ربما يعنى ذلك مزيداً من العمل وربما يعنى بعض أنواع معينة من العمل ، بالإضافة إلى اتجاهات أو نشاط الشخص أو الأشخاص الذين نرجو عندهم الإقرار .

ومع ذلك لازالت هناك معاونة أخرى لمساعدة الأنا عندنا على أن تؤدى وظيفتها وهى النجاح فى الوصول إلى الارتياح والرضا . يجب علينا أن نجعل طرائق حياتنا تتضمن مصادر الإشباع والارتياح والرضى .

فإذا لم نكن نحصل عليه من مكان فعلينا أن نحصل عليه من مكان آخر .

وإذا لم نكن نجده عند شخص فعلينا أن نتلمسه عند آخرين .

وواضح أن هذا يعنى التغيير فى بعض الأحيان فى أصدقائنا أو عملنا أو وقت اللعب ، أو حتى فى علاقاتنا بأفراد الأسرة :

إن هذا يعنى فى أغلب الأحيان أننا نحتاج لأن نستغل طاقاتنا فى الهوايات أو الرياضة أو الجهود التربوية التى نتقاسمها مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة .

Saeial approval (١)

أما الاقتراح الأخير الذى يمكن أن يقدم عونا للأنا فهو أن يكون لنا هدف أو بعض الأغراض أو الاهداف فى الحياة . ومن الواضح أننا بحاجة إلى بعض الأحداث المباشرة والمستقبلة على السواء . ماهذا الذى نبحث عنه ؟ إلى أى مكان نحاول أن نذهب ؟ إننا فرداً فرداً يجب علينا أن نجلس حيث نحن وأن نفكر فى الإجابة على هذه الأسئلة . ويجب علينا أن نراجعها بين الفينة والفينة وربما كانت الأسئلة يجاب عليها بمعنى من معانى الطموح الشخصى سواء كان ذلك فى ميادين العمل أو الهوايات .

إنها بالنسبة لأغلبنا يمكن ولو فى جزء منها أن تتجه إلى موضوعات الأسرة وبالنسبة لأغلبنا تكون فيما يتعلق بعملنا المباشر . إننا كلنا نحتاج على أى حال أن يكون لنا وجهة معينة وتأكيد من نوع ما على أننا فى الطريق المتجه إلى ما عقدنا العزم على الوصول إليه .

الأنا الأعلى

الأنا الأعلى : وهو التنظيم الثالث فى مجموعة الشخصية الذى يعتبر الرقيب والناقد . وأغلبه لا شعورى ولكن جزءاً بسيطاً منه شعورى وهو بهذه الصورة يقوم بوظيفة ضميرنا .

عندما نولد لا يكون لدينا أنا ولا أنا أعلى ، بل إن كليهما ينمو معنا كلما كبرنا . إن الأنا الأعلى يبدأ فى النمو فى حوالى السنة الثالثة أو الرابعة ليساعد على حل مشكلة إنشاء علاقاتنا نحو الأب ، الرجل ، والأم ، المرأة .

وفى خلال فترة الرضاعة حتى الطفولة تكون الأوامر والنواهى الوالدية مستويات السلوك ، إن الآباء هم سلطتنا العليا المطلقة ، وهم الذين يصدرون القوانين

وهم أيضاً السلطة التنفيذية . ونحن كأطفال صغار نستقبل بالتدريج مستويات والدينا ونحيلها لتكون جزءاً من شخصياتنا. هذا يتم بواسطة عملية الامتصاص التى ناقشناها فى الفصول السابقة .فنحن عندما نبدأ فى أن نستلهم القوة من الأب أو الأم لتقمص شخصياتهما وتقليدهما أو محاولة أن نكون لهما شبهاً ، عند ذلك نضع قوة بوليسية ورقابة فى داخليتنا وهو ما نسميه « الأنا الأعلى » .

وفى خلال حياتنا تكون مهمة الأنا الأعلى أن يقول « لا يجب أن تفعل كذا » . وقد يبدو أحياناً أنه يقول « يجب عليك». إنه فى الحقيقة يقول « يجب عليك ألا تفعل كما تريد أن تفعل ، ولهذا يجب عليك أن تفعل كذا وبهذه الطريقة ».

إن لدى كل فرد منا الآن ضمير له أبعاد وأوصاف من نوع ما ، وهو الممثل الشعورى للأنا الأعلى . ونظراً لأنه يبدأ فى التكون فى وقت مبكر تماماً فى حياة الإنسان (ويساير البيئة بشكل طيب تماماً فى سن الثالثة إلى العاشرة) لهذا تكون النماذج الرئيسية التي يحاول أن يقلدها هي بطبيعة الحال الآباء والمعلمون الأول . وعلى أية حال فإنه يكون أيضاً متأثراً إلى حد كبير بعوامل أخرى . فالتربية والخبرة الدينية بالنسبة لكثير من الناس كانت هامة خصوصاً فى وضع الأسس الأولى لمفاهيمهم عن الصواب والخطأ . ثم إن القواعد والنواهى التى يقبلها الأنا الأعلى ويدخلها فى بنائه تنسى إلى حد كبير فيما يستقبل من حياة الفرد ولكنها مع ذلك تظل تقوم بوظيفتها فى التحكم فى السلوك وضبطه .

فإذا كنا نحن معشر « العاديين » ندخل بخدعة صغيرة على صديق فإن ضمائرنا تجعل الأنا تشعر بالإثم ، ونجد أنفسنا في حاجة للبحث عن العقاب لكى نقتص لهذا الإثم . إننا نكون عادة واعين تماماً وشاعرين بهذا الإحساس بالإثم ، ونحس وكأنما يجب علينا أن نفعل شيئاً ما لنعيد الأمور إلى نصابها مرة أخرى . ومن الأمثلة على هذا المرأة التى تدعو صديقتها إلى حفل غذاء فى الوقت الذى تشعر فيه بأنه لايجب عليها أن تدعوها وتعرض عن دعوتها لا لسبب إلا لأنها تظن

أن الصديقة لن تسكون شخصية ملائمة في الحفل . هنا يحدث مالم يكن فى الحسبان ، حين نجد السيدة المضيفة تنتقل هنا وهناك وهى تشعر بالذنب لمدة يومين وتحاول أن تنهى هذه الحالة بما تحمله لهذه الرفيقة التى أسىء إليها كل ما لديها من زهور الداليا الجميلة أو ما شاكل ذلك لتسكفر عن زلتها . إن الأنا الأعلى سوف يضطرنا فى الغالب لأن نقوم بمجهودات مضنية لندفع ثمن أخطائنا ، وذلك فى كل نواحى الأضرار التى قد نسببها لأى فرد . أما العقاب الذى يفرض على الأنا فإنه دائما « لا يتناسب مع الجريمة » وذلك عندما يكون الأنا الأعلى هو الذى يقرر العقوبة . فالأنا الأعلى يميل إلى أن يقررها قاسية بعض الشىء .

وممارسة الأعتراف فى بعض المذاهب الدينية هى واحدة من الطرق التى تريح الضمير وربما يؤدى إلى تقويته . وبعض الناس يحصلون على فائدة مشابهة من « التفسكير فى الخطيئة » فيما بينهم وبين أنفسهم ، أو بأن يسروا بها إلى فرد من أفراد الأسرة أو إلى صديق إما من أجل الأستشارة أو التوجية للعلاج النفسى . يجب أن يكون واضحاً فى أذهاننا أن هذه الطرق تلمس فقط الجزء الشعورى من الأنا الأعلى .

يعمل الجزء اللاشعورى من الأنا الأعلى بنفس الطريقة التى يعمل بها الجزء الشعورى فيما عدا أننا لا نعرف أنه يعمل . فنحن نستطيع أحياناً أن نحدس بأنه يقوم بعمله لأننا نشعر بالأكتئاب أو التوتر ولا نستطيع أن أن نتبين كيف نجد أسباباً لتلك المشاعر .

ونحن نحتفظ فقط بالنادر القليل من الذكريات الشعورية عن حياتنا قبل سن الخامسة . فإذا كنا قد عشنا مع والدينا طويلا بعد ذلك فمن المحتمل أن نسكون واعين بأن العديد من عاداتهم وطباعهم وسلوكهم لازالت بعد متمثلة فى سلوكهم أنفسهم وهنا نجد أننا نقلدهم شعورياً وذلك بأن نعيش حسب مستوياتهم .

يقف الكثيرون منا نحن البالغين فى لحظة من لحظات إتخاذ أى قرار ليأخذوا فى الأعتبار السؤال التالى: «ماذا ستقول أمى ؟» مذلك أنه عندما كنا فى سن الثامنة أو العاشرة، كان الأنا الأعلى قد أصبح وقد أو شك أن يتم تكوينه استعدادا للحياة. وإذا كنا لم نر والدينا مرة ثانية بعد ذلك، فإن الأنا الأعلى سوف يعمل اليوم أساساً فى ضوء مجموعة من المستويات التى يكونون قد أعطونا أياها منذ زمن بعيد. ولو أن شخصاً كان من حظه العاثر أن يمنى بوالدين شديدين عنيفى المراس، كئيبين جعلا طفولته سلسلة لا تنتهى من « النواهي » عن كل شيء ممتع سار، فإن الفريسة المسكينة ربما تكون لديها أنا أعلى من ذلك النوع الذى لن يسمح له بالاستمتاع بحياته دون أن يقاسى بسبب هذا الاستمتاع. وعلى أى حال فإن من حسن الطالع أن الأنا الأعلى لا يبنى من صخر صلد لا يلين، بل أنه من الممكن أن يعاد تشكيله وتعديله تحت ظروف ملائمة، وما لم يكن الأمر كذلك فإن التغير فى معاييرنا وسلوكنا سوف يكون مستحيلا ما لم نتعرض لمتاعب كبيرة. إن ضمائرنا كراشدين تكون أحياناً قاسية متزمتة بدرجة لا تتيح لنا معيشة مريحة : وذلك أن قوانينها فى الحكم — تلك التي تأخذها من الأنماط الوالدية — كانت قد اشتقت أيامهم لكى تناسب عالماً مختلفاً وعصراً مضى وولى.

هذا ويمكن أن تلين الأنا الأعلى بعض الشيء لكي تلائم العصر، ولو أن ذلك يكون صعباً بل ومؤلماً أحياناً، وقد يحدث هذا بطرائق متباينة عن طريق التربية والخبرة فى حياتنا اليومية، وقد يكون ذلك أحيانا نتيجة (التربية) التى نستقبلها عن طريق أصدقائنا، وقد يكون أحياناً نتيجة التعليم المجدد للآباء على يد أبنائهم.

نسمع غالباً الملاحظة الشائعة (لقد تغير الزمن) وهذا يعنى أن الكثيرين منا قد (حرروا) اتجاهاتهم نحو أنماط معينة من السلوك مثل التدخين أو الرقص أو غيرها من المعايير أو القيم أو الاتجاهات التى تكون قد ثبتت من قبل. وأهم الأعمال

الضرورية فى العلاج النفسى غالباً ، أن نحاول أن نصل إلى جعل القسوة المبالغ فيها من الأنا الأعلى تتراخى شيئا فشيئا .

الأنا الأعلى هو الناقد الذي يقبع فى الخطوط الجانبية ليراقب ويلاحظ الأنا المجاهد الجاد وهو يتنازل ويعالج مشكلة الدوافع الحافزة التى يظل الهى إلى الأبد يدفعها إليه . وعندما يحاول الأنا أن يسمح لبعض هذه النزعات العنيفة والمطالب البدائية من الهى بأن تخرج إلى العالم فى صورة حركة أو سلوك لا يقره الأنا الأعلى ، هنا يقاسى ذلك الأنا المسكين المرم من أجل هذا . فالأنا الأعلى ينقد ويدين الأنا حتى يصبح ظالماً بدرجة تكفى أحياناً لجعلنا فريسة المرض . هذا ما يفعله بالضبط الأنا الاعلى بالتأكيد بين الفينة والفنية . ثم أن مما يسبب لنا بعض الآلام النفسية المتناهية فى الصعوبة، والتى تعتصرنا عصراً هو ذلك الجزء اللاشعورى من هذه المنطقة من آليتنا . فالأنا الاعلى أحياناً يأخذ الأنا بجرائر أو آثام خيالية بينما يكون الأنا فى الحقيقة لم يعرف أنه قد اقترف أى جريرة . والحقيقة أنه لا يكون قد اقترف أى خطيئة اللهم إلا أنه لم يكن قادراً على أن يتحكم فى النزعات الواردة من الهى . لقد تعرض رجل فى الخامسة والاربعين من عمره لحالة من حالات ذهان الهوس والاكتئاب العنيف العميق بسبب إحساسه بالحقارة والاثم ، ولما حاول أن يفسر سبب اكتئابه قال : (لقد صرفت ٢٥ سنتيما من حافظة نقود أبى عندما كنت فى الثامنة من عمري) هكذا كانت هذه السرقة منذ ٣٧ سنة مضت هى التفسير الوحيد الذي استطاعت شخصيته الشعورية أن تقدمه . ولقد أظهر الاختبار النفسي دون أى أسئلة أن سبب إكتئابه كان يرجع إلى نقد الأنا الأعلى اللاشعوري لكراهية وعداء دفين عميق بعيد الغور لم يكن هذا الرجل واعيا به شعورياً ، أو مدركا أنه يكنه لوالده ذلك الشخص الذى لعب فى حياته دوراً هاماً .

تقدم مشكلة هذا المريض مبدءاً تفسياً آخر : إن التفسير كما يقدمه الأنا عن سبب حزن الشخصية لا يعدوا أن يكون على أكثر تقدير مجرد مفتاح للصراع

الحقيق ، وغالباً مالا يكون هناك إرتباط ظاهر . ولا يكون الفرد جاهلا بالمشكلة فقط ، ولـكنه يكون أيضاً محمياً من أن يراها وذلك بواسطة آليته النفسية، فهو يخلق ستاراً من الدخان يأخذ صورةحدث تافه أو بسيط يخلع عليه أهمية كبرى.

يوضح هذا المثل بالذات نقطة أخرى ، وهى بالضبط أن الشعور بالإثم يرتبط بالعداء . وإذا أردنا أن نسوق ذلك بلغة أبسط فإننا نقول إنه قد لايوجد أبداً شعور بالأثم لايكون مرتبطاً بطريق غير مباشر أو مباشر بمشاعر عدائيه أو أفعال عدائية .ونحن نؤكد هنا قولنا بطريق غير مباشر لأن الفرد يمكن أن يشعربالإثم بسبب نزعة جنسية أو فعل جنسى وهذا فى ذاته لايكون أمراً عدائياً .إن الشعور بالإثم هنا يتأتى من أننا نتحدى ضميرنا نحن أنفسنا أو مايعتقده فرد آخر فينا . وفى كلتا الحالتين يمكن أن نتتبع هذا التحدى ونرجعه إلى آبائنا وإلى مثلهم أو إلى تربيتنا الدينية « الأنا الأعلى ». يستتبع ذلك أن يكون التحدى عملا عدائياً موجهاً بطريق غير مباشر نحو هؤلاء الأشخاص الذين عرفناهم في حياتنا المبكرة وأيضاً نحو هؤلاء الذين نراهم فى مسرحياتنا الجارية ، أولئك الذين « نخطىء » فى حقهم أو نغضبهم . بعد ذلك نشعر بالإثم بسبب التعبير المباشر عن المشاعر أوالأفعال العدائية . فإذا كان سلوكنا يتسم بالأنانية ، أو إذا كنا قد اقترفنا خدعة قذرة أو حتى ساورتنا مثل هذه الرغبة ، سواء كانت شعورية أولا شعورية فاننا قد نقاسى من ذلك الأساس الذى نسمية « الاثم » .

يعرف الأنا الأعلى الوقت الذى يهرب فيه واحدة من تلك الأفـكار المـكبوتة أى المحرمة من الهى فى صورة متنكرة،وربما لايكون الأنا قد رآها تمر لتعبر عما كانت عليه حقيقة ، ولـكن الأنا الأعلى يراها فى هذه الصورة وهو هنا لايغير طريقته فى استعمال سوط النقد والاتهام موجها للأنا .

هذا وتعد كثير من الأمور التى يقوم بها الأنا استجابة لنقد الأنا الأعلى أموراً ذات قيمة وجديره بالنظر . قد يدفعنا الأنا الأعلى أحياناً لنعمل بمزيد من

الجهد ، وهذا هو السبب الذى من أجله يكون عدد كبير من الناس راغباً فى أن يقوم بأعمال معينة وبطريقة معينة تماماً. ومن أجل هذا أيضاً يكون بعضنا ذوى ضمائر قوية بشكل مبالع فيه . وهذا هو السبب فى أن الكثيرين منا يبالغون فى المواظبة، وهذاهو السبب أيضاً فى أن بعضنا يبالغون فى النظافة. ليس هنا منا من يعرف حقيقة السبب فى أننا على هذه الصورة من السلوك إذا كنا فعلا على هذه الشاكلة . إننا فقط نعرف إننا يجب أن نسلك هذا المسلك ، ويمكن فى بعض الأحيان أن يرتشى الأنا الأعلى أيضاً ، كما يحدث تماماً عندما يمكن أن نرشو ضمير الفرد الشعورى. فالدوافع التى تساور الفرد وتدفعه لأن يقدم الحسناء على نفسه أولأن يعاون أو ينهض بغيره، قد تكون طرقاً لتعادل رغبات الفرد اللاشعورية المحظورة. فاذا كنا نأخذ لهذا الصديق أحسن مجموعة أزهارنا النادرة من الداليا فاننا على الأقل نحس بالتحسن . إننا لم نغير الفكرة الأصلية ولا نحن صححنا الخطأ ، لقد حاولنا أن ندفع الثمن .

هكذا نجد أن الأنا عليه أن يقوم بواجبه لإشباع ثلاثة من السادة المسيطرين: الهى ، الأنا الأعلى ، ثم عالم الواقع ، وكما يحدث أحياناً أننا نستطيع أن نريح أى شخص إذا أجهدناه جداً ، كذلك حين نحطم الأنا بين الحين والحين،فاننا نرى بناء شخصيتنا كله يتعرض للخطر .

وفى عالم اليوم المتمدن المعقد يجب التحكم فى القوى الحيوانية البدائية فى دخائلنا، والرغبات الملحة القوية القوية لأن نحصل على ما نريد من طعام وراحة ، ثم الإشباع الجنسى ، كلها يجب أن تضبط وأن تعدل وتتستر وأن نسيطر عليها بدرجة لا تجعل الأنا مشغولة طول الوقت بهذا .

وإذا كنا نكدس فوق أكتاف ذلك الأنا ، بالإضافة إلى ما لديه من مهمة أخرى هي عمله الذى يتعلق بالتحكم فى الرغبات الملحة التى لا تقل قوة عن سابقاتها وهي الرغبة فى الانتصار وتحطيم أى شيء أو أى شخص يحاول أن يحول بيننا

وبين مهل مانشعر أننا يجب أن نعمله ، حينئذ يمكننا بسهولة أن نفهم أن الأنا لاتسند إليه مهمة سهلة فى أى مخلوق بشري يكون لديه دافع قوى سليم ناشط لأن « يعيش » .

وأخيراً لنكدس فوق قمة ذلك وذاك وظيفة الأنا التى تتعلق بمحاولته أن يواجه مطالب الحياة الواقعية وذلك ، لكى يقبلنا الآخرون كمواطنون سويين « متواضعين » .

لنأخذ مثلا هذا البيت الكلاسيكي من الشعر « أنا سيد الموقف » لقد ردده رجل وهو طريح الفراش فى إحدى المستشفيات . هذه عواطف جريئة ولكنها تعني بكل بساطة أن أكثر مايمكنه أن يفعله هو أن يوفق بين نفسه وبين مرضه.

قد يكون الأنا عند هذا الرجل قادراً على أن يقرر ماسوف يفعله مع نفسه ، ولكنه لن يكون قادراً على أن يتحكم أو يغير كل مابقي من العالم الذى يحيط به ليرضى خياله. يستطيع هو (الأنا) أن يكون سيد نفسه ، ولكن فقط إلي درجة معينة ، كما نستطيع ذلك نحن جميعاً ، عندما يكون ذلك فيما يتعلق بتقرير الطريقة التى نتوافق بها مع الواقع (البيئة الخارجة عنا جميعاً) .

فاذا كنا نظن أنه ليس من واجبنا أن نتوافق مع تلك الحقيقة الواقعة ، فاننا يمكن أن نعترف أيضاً بأننا نهرب إلى عالم من الخداع والهلوسات والخيال الخصب .

وعندما لايتمكن الأنا من أن يساير مطالب السيد الثالث من سادته الثلاثة ، الحقيقة الواقعة ، فان النظام الكلى للشخصية يفقد تماسكه وتناسقه . فالأنا عند الكثيرين منا يحتفظ بقوته أغلب الوقت ومع ذلك فبعض المشكلات اليومية تكون بحيث لايسهل علينا أن نواجهها . فقد تصبح مضايقات الزوجة أحياناً أكثر مما يحتمل ، وقد يكون حرص الزوج الشديد على المال أمراً لايطاق . وأحياناً

تستمر زيارة الحماة فترة طويلة جداً وقد يكون الرئيس أحياناً دقيقاً دقة متناهية، وأحياناً تكون الزجاجة زجاجة الخمر وسيلة هروب سهلة ، يصر الواقع ، وهو يتمثل فى كل أصدقائنا وأعدائنا ، على أن نستعمله . أنها تفرض علينا أن ندفع حسابنا ، وأن نكون متمرنين وكرماء ، عندما يكون ذلك أحياناً مهمة شاقة علينا .

وإلى جانب هذا يفرض علينا الواقع أن نقوم بهذه المهمة الغريبة، مهمة حلاقة الذقن أو تصفيف شعرنا ، يجب علينا أن نغسل الأطباق ، ويجب علينا أن نحمل القمامة إلى خارج المنزل وأن تنظف الحظيرة. ففى كل يوم تطالبنا الحقيقة الواقعة بأن يقوم الأنا بوظيفته بطريقة أو بأخرى .

ويقلع الأنا فى الحالات المبالغ فيها عن أن يحاول أن يحقق مطالب العالم المحيط به . هنا يحاول النساء والرجال أن يتحاشوا الحقيقة بأن يؤلفوا لأنفسهم عوالم خاصة . إنهم يهجرون عالمنا وينبذونه ظهرياً ، وهم حين تعتقد الواحدة أو الواحد منهم أنه نابليون أو يوليوس قيصر أو الملكة مارى ملكة الأسكتلنديين أو كليوباترا فإنهم يكونون قد تركونا فى أغلب الأحيان لما هو أحسن ولكنهم يمثلون النذر النادر من الحالات الاستثنائية .

ومن أنواع الهروب الأكثر شيوعاً وتعدداً ذلك النوع الذى يحدث مثلا للمرأة أو الرجل الذى يذرع الشارع بطوله بعد انتهاء ساعات العمل اليومية « وهو يمثل دور الرئيس » .

« الآن ياصاحب المقام الرفيع والقوة والعظمة ويا فلان أنظر كيف يدار هذا المحل بطريقة أفضل كثيراً عندما تصغى إلى . أنظر إلى هذه الأكداس من المال الذى جمعناه لا لسبب إلا لأنى جمعته بطريقتى الخاصة . أنت مفصول ! ؟ إننى أحل محلك فى هذا المكان إلى الأبد . ما رأيك ؟ إلخ . . إلخ . . » عليك أيها

القارىء ألا تنظر بتعجب إلي هذا الولد البائس أو البنت اليائسة . إنها هي أو هو يستمتع بعالم يحلم به .

نستطيع نحن الذين نعتبر أنفسنا سويين أو معتدلين أن نرى ، دون أن نغضب بسبب ذلك ، أن الأنا عندنا جميعاً قد تتعب بعض الشيء بين الحين والحين بسبب خدمة ذلك السيد « الحقيقة » .

ويجب علينا ونحن نناقش العلاقات المتداخلة المعقدة بين الأجزاء المختلفة للمخلوقات البشرية أن تذكر مرة ثانية ذلك الناقد ، الأنا الأعلى الذي يكون جالساً على الخطوط الجانبية ليهز أو يشير بأصبعه ويدين الأنا الواقع تحت هذه الضغوط في كل مرة يقترف فيها خطأ ما . إن كل أنا يقترف الكثير منها . وإذا كان الأنا الأعلى قاسياً تكون الحياة أكثر عنفاً وقسوة، ومن وجهة أخري فانا بدون الأنا الأعلى نكون فى حالة لا تقل عن هذه سوءاً . وسوف نفتقد المثل والمبادىء ولا نجدها . ولا تكون هناك أي طريقة للوصول إليها ، وهنا يكون علينا أن نخلق لنا شرطيا داخلياً وخارجياً على السواء ، (يضبط سلوكنا) علينا أن نأمل في أن تكون لنا أنا لا تقترف أخطاء كثيرة جداً ، وأن يكون لدى الشرطى الخارجى الخاص لكل فرد منا بعض القدرة على التفهم .

هذا يجرنا إلى مزيد من الطرق والوسائل التى نستعملها ، مثل بعض الحيل والأعمال التى تمر بها عندما يحاول الأنا أن يحتفظ بالتوازن وأن يجعل الهى والأنا الأعلى والحقيقة الواقعة جميعاً راضين بدرجة تكفى لأن تحملنا فى طريق الحياة دون أى تصدع أو تخريب لأنفسنا. تلك الحيل والعمليات والطرق هي التى نسميها الحيل الدفاعية اللاشعورية . إنها تفيدنا كاجراءات دفاعية للأنا يستعملها ليعالج كل الهفوات التي توجه إلى تكامله . وهناك وسائل أخرى نستعملها فى حياتنا اليومية لتجعل الحياة أكثر ثراء وغنى ومن أمثلتها التسامى والكبت . وهناك أيضاً تلك الوسائل التى تعتبر جزءاً من عملية نمونا ، ومن أمثالها التقمص والامتصاص والرمزية رقد ناقشنا كل هذه الوسائل من قبل .

الفصل السابع

الحيل العقلية اللاشعورية [1].

من المفروض أن الأنا يعنى بنا يوماً بعد يوم وذلك بالمحافظة على توازننا وبمعاونتنا على أن نساير العالم الخارجي . فهو يتحكم ويوجه إندفاع الهى ونزعاته بينما يحاول فى نفس الوقت إرضاء الأنا الأعلى الناقد المستبد ، ذلك الذي يمكنه أن يجعلنا تعساء لو أن الأنا اقترف ما يعتبره الأنا الأعلى خطئاً . وعندما لا يتمكن الأنا من أن يحفظ ذلك التوازن، فإننا حينئذ نقاسى المتاعب، فإما أن نصطدم بالعالم الخارجي،أو نقاسي فى داخلية أنفسنا بطريقة أو بأخرى ، وقد نسقط أحياناً صرعى أمام هذا الضغط العنيف . وفى أى من الحالتين يحتمل أن ينمو ويتطور فى أنفسنا « القلق » وهو ذلك الشعور بالأسى والانشغال والتوتر الذى يرتبط بالصراع أو فقدان الأمان .

ولو أننا تصورنا أن الأنا هو عبارة عن مزيج من شخصيتين : الأولى حارس باب مسرح من المسارح والثانية مدير هذا المسرح فى حفل للهواة ، فاننا بذلك نستطيع أن نفهم بعض متاعبه . تصور جمهرة من الأطفال المتدفقين، وهي ترغب رغبة لا تدانيها رغبة فى أن تظهر على المسرح وتلعب دورها ! ! إن هذا يشبه كل الرغبات والحاجات الملحة والنزعات الآتية من الهي .

المتفرجون فى هذا الموقف ، وما أصعب مهمة إرضائهم ، يمثلون العالم الخارجي .

---

(١) هذه ترجمة لتعبير العلمى Mental Mechanisms.

وفيما بين الكواليس يقبع ذلك العجوز الناقد (الأنا الأعلى) فاذا لم يقر ما يسمح الأنا بحدوثه هناك على هذا المسرح ، فانه يستطيع أن يجعل الأنا يشعر بالأسف لدرجة أنه قد يطلب الانسحاب من عملية العرض .

أما الأنا ، ذلك المسكين البائس ، فان عليه ، أن يلبس بعض هؤلاء الأطفال لبوساً معينا وأن يوجه تصرفاتهم لكي يكونوا مقبولين . ومع البعض الآخر يعرف أنه إذا كان يسند إليهم دور أداء أغنية جميلة غير ضارة ، أو رقصة توقيعية يحبها الجميع فانه بذلك يمكنهم من استنفاذ طاقتهم ومن أن يكونوا راضين ، كما أنه بذلك يمكنه أيضاً إرضاء الناقد والنظارة .

وفي وسط جمهرة الصغار المتحفزين يحتمل أن يكون هناك بعض المخلوقات القوية العنيدة التى تلهبه بسياطها ، والتى تندفع بجهد وعنف لكى تخرج هناك وتقوم بحركة مغيظة أو تؤدى بعض الاشارات الخارجة المكروهة بدرجة تثير دهشة كل من النظارة وذلك الناقد بشكل سيء لدرجة أنها قد تؤدى إلى توقف العرض أو إلى طرد جميع الفرقة خارج المدينة وإلقائها في غياهب السجون .

أما إذا كان الأنا يعرف واجبه حق المعرفة فانه يستطيع أن يتناول واحداً من هؤلاء الأولاد الصغار أو البنات الثائرات ويصمم دوراً يستغل فيه هذا النبوغ بدرجة من الجودة تجعل النظارة يعتقدون أنها تقوم بعمل مدهش .

إن بعض هؤلاء الصغار سوف يسببون مشكلات مزعجه لدرجة كبيرة ، وسوف يكون من واجب الأنا أن يرفض أن يسمح لهم بأن يخرجوا إلى ظاهر المسرح بأى حال من الأحوال . أما الضعاف منهم فانهم لن يفعلوا أكثر من مجرد الدوران حول المسرح ومواصلة الأمل والرجاء في طلب أى فرصة تتيح لهم الظهور ، ولا يكون هذا شأن الأقوياء منهم ، فهؤلاء سوف يبذلون كل الجهد

ليقتربوا من الأنا ويخرجوا إلى ذلك المسرح . إنهم سوف يتنكرون فى صورة شيء آخر ، بل سوف يحاولون أن يشقوا طريقهم وسط هذا التزاحم ، أو يتسللوا خلف المسرح بحثاً وراء المداخل الخلفية .

إن الأنا فى الحقيقة يكون غالباً مشغولا ، وبهذا نجد هؤلاء الأقوياء ينجحون فى أن يمروا أمام ناظريه رغم كل ما يبذله من جهد ، وهنا يدينه الأنا الأعلى . وإذا مر من أمامه عدد غفير جداً منهم ، فان النظارة جميعاً سوف يعترضون على الأنا وعصابة الهى لديه ، وقد يصل بهم الأمر إلى الاعتراض على الناقد العنيد ونبذه خارج المجتمع .

هذه الإجراءات والتحركات والاحتياطات الدفاعية والتصرفات التى يلجأ إليها الأنا ليحافظ على استمرار المرض وليخفف من حدة القلق يتم القيام بها دون أن نعرف عنها شيئاً وهذا هو ما يسمى «الحيل» وهى قوى أو توما نيكية دينا ميكية.

على الأنا أن يتخذ هذه الخطوات والحيل لأغراض ثلاثة :

١ — إن عليه أن يواجه مطالب الهو بأى طريقة ، فهناك يوجد الكثير جداً من الدوافع التى تقبع فيها إلى الأبد : وإلى جانب ذلك فان الشخصية كلها تؤدي وظيفتها بالاستعانة بالطاقة التى تمدها بها الهو .

٢ — على الأنا إذا أراد أن يظل قائماً بعمله ، أن يحمى نفسه من خطرين داهمين يتوقعهما من النظارة (الحقيقية الواقعة فى العالم الخارجى) :

(أ) الأول أن الأنا يخشى أن يفقد المصادر التى يحصل منها على الإقرار الاجتماعى أو الحب . إنه دائماً متخوف من أن يحدث أن يكرهه الناس وخاصة أشخاص معينون .

(ب) والثانى أن الأنا يخاف من أن تضره هذه الحقيقة الواقعة في العالم الخارجى أو تدمره . إنه يعانى خوفاً سليماً سوياً من خطر محقق ، وخوفاً آخر أقل وضوحاً وهو الخوف من أن يؤذى نفسه .

٣ — يحاول الأنا أن يحمى نفسه ضد خطر فقدان إقرار الأنا الأعلى أو الضمير.

هذه الوسائل والحيل الدفاعية تعمل فى كل من حالات التوافق وسوء التوافق . أما عن المدى أو الدرجة التى تصل إليها فى استعمالها فهى التى تميز بين الصحة والمرض النفسى. فالمسألة مسألة كم لا مسألة كيف . فمثلا يمكن أن يكون الفرد منا متشككا قليلا (وهو ذلك النوع من الحيل الذى نسميه بالاسقاط) ولكن ليس معنى ذلك أنه بالضرورة مريض . ومع ذلك فان شك الفرد إذا كان يتطور إلى إعتقاد مزمن بأن العالم يضطهده ، وهو يكن هذا الاعتقاد فى نفسه ، حينئذ فقط يكون مريضاً .

ومن مميزات هذه الوسائل الدفاعية أننا حتى فى حالات الصحة ، يندر أن نكون واعين باستعمالها . إننا على أية حال نستطيع أن نتبينها فى غيرنا ، خاصة من أخطأهم حسن التكيف من الأقارب والأصدقاء .

الصحة النفسية هى التوافق أو حفظ التوازن بين عوامل متصارعة متعارضة سواء كان ذلك فى داخلية الشخصية أو بين الشخصية والبيئة . وفى حالات الاضطراب العنيفة للشخصية يصبح الاتزان النفسى وقد ضاع تعادله . إنما نحتاج هنا لأن نكرس المزيد من الوقت فى هذه النقطة لنشرح كيف يختل هذا التوازن. ورغم أننا نرجو أن نتمكن من أن نبسط كل هذا، إلا أننا لا نستطيع هنا أن نتكر أن بعض مانعانيه من متاعب يرجع — مرة ثانية إلى الكلمات والتعبيرات . فالرجل العادى يستعمل كلمات معينة يقصد بها أشياء عديدة ، بينما يطبق علماء الطب النفسي نفس هذه الكلمات بمعنى محدود دقيق وخاص جداً . إننا هنا نذكر كلمتين نلجأ إليهما ، الخوف[1] والقلق[2] . وبصرف النظر عن اللغة التى يستعملها علماء الطب النفسي فى بلادنا ، فان هذه الإنفعالات تعتبر عوامل هامة فى حياة كل فرد . وبغض النظر عما قد تعنيه أنت بهذه الكلمات ، يعرف علماء الطب النفسى الخوف بأنه ذلك الاهتمام والشعور الذى ينتج من خطر حقيقى خارجى معين ، وهو انفعال يكون فى المراحل المعتدلة أو الأولى مما تمكن أن ندركه ونعيه . أما القلق فهو الشعور الذى ينشأ بسبب خطر يهددنا من صراعات داخلية .

Anxiety (٢) Fear (١)

والحقيقة أننا لانستطيع دائماً أن نفصل بينهما. إنهما يختلطان أحياناً . والتعرض لخطر محقق يمكن أن يخلق الخوف . ولكن حينئذ عندما يمر الخطر كله فإن مجرد فكرته قد تسبب عدم الارتياح وهذه هى إستجابة القلق .

قد نتحدث أو نسمع أحياناً أناساً يتحدثون عن الخوف من الأماكن العالية (أو الخوف من الأماكن المزدحمة) هذا أيضاً نوع مختلف من الخوف . وهو ما يسميه علماء الطب النفسى المخاوف المرضية أو الشاذة Phobia . إنها تمثل القلق مرتبطاً بصراع لاشعورى. وهو يستثار فقط بواسطة مواقف خارجية نوعية معينة أو بالارتباط بأمور معينة .

ومن الطبيعى أن يكون الخوف فى مواقف الخطر الواقعى أمراً سوياً سليماً . فكل جندى حارب فى معركة كان يشعر بالخوف ، وكان أشجع الجنود أسرعهم إلى إظهار ذلك الانفعال . ولقد كان من الأمور المعينة على الحياة أن يشعر المحارب بالخوف إلى حد معين كان يجعل عضلات الرجل تتوتر ، وتزيد من إفراز كبده للسكر الذى يمده بالطاقة بسرعة ، وكان يسبب تقلص أوعيته الدموية، ويسرع ضربات قلبه، وكل ذلك كان يجعله فى حالة من التحفظ الزائد . ولكن !! إلى حد معين فقط !!! أما إذا زاد عن هذا الحد فإن الخوف ربما حط من كرامته. وإذا كانت الخبرة المخيفة قد استمرت فترة طويلة جداً، فإنها تكون قد كونت إستجابة تستمر وتستمر حتى بعد انتهاء المعركة وتوقف إطلاق النار . وتظل تلازمه لدرجة ربما تجعله يقفز هلعاً لأى صوت مفاجىء حتى ولو لم يكن مرتفعاً . لقد أصبح رعديداً لمدة طويلة بعد زوال الخطر الحقيقى . هنا نقول إن القلق جاء فى أعقاب الخوف .

ينشأ القلق بسبب تهديد ميزان السيطرة الذى يتحكم فيه الأنا : إنه أشبه شىء

بعلامة الخطر الحمراء ، إنه يعنى أن هناك شيئا ما فى الثالوث المعروف — الأنا والأنا الأعلى والهى — قد خرج عن جادة الطريق السوى . والقلق هو العامل المشترك بين أنواع الاستجابات العقلية غير السوية . وهو يشبه الألم من بعض الوجوه ، ذلك إنه يدل على وجود حالة غير عادية .

قد نستطيع ان نقول ان الخوف والقلق توأمان متشابهان من حيث المظهر ، ذلك أنه لوحدث أن وقع واحد منا بين براثن أى منهما، رجلا كان او امراة او طفلا فإن الجسم يمر بنفس التغيرات العضوية فى الحالتين . فنحن نرتعد فرائسنا ونصبح قلقين جزعين غير مستقرين ، وقد ترتفع حرارتنا أو تبرد أطرافنا ويسرع تنفسنا ، وتسرع نبضات قلوبنا ونتصبب عرقاً ، ونفقد الشهية وغالباً ما نعانى الإسهال أو الإمساك . ويصبح النوم نفسه جحيما وسلسلة من التغيرات من جراء نوبات الإغفاء التى تتوسطها الكوابيس . ولكن هنا يفترق التوأمان فى نفس النقطة التى بدءا منها .

عندما يصبح الأنا واعياً بقدوم قطار أو سيارة أو فيضان أو حتى بحلول موعد دفع حساب الغاز وهى تتجه نحونا ، فإنه «الأنا» يبدأ فى التحرك ليتخلص منها . فأجسامنا تعمل وتتحرك عن طريق القطار ، أو السيارة أو الفيضان إذا كنا نستطيع ذلك ، وأغلبنا يبدأ فى التصرف ليحصل على المال الذى يسدد به حساب الغاز الذى فات موعده . ولكن قد عرف عن البعض إنهم لا يفعلون إلا مجرد الابتعاد عن طريق هذا التصرف .

فأى حل حقيقى يمكن عن طريقه أن ينتهى التوتر الذى كان بداخليتنا ، لأن الأنا قد احتفظ بالتوازن (ونحن نقول « لقد أنقذنا رؤسنا أو عقولنا ») ولأن الأنا الأعلى والهى والواقع قد أرضيت جميعاً . إذ الواقع قد لا يسعده تماماً أن لا تسدد

فاتورة الغاز ، ولـكن لا يؤثر فينا نحن أنفسنا . إن الأخطار والتهديدات التى يتناولها الأنا بالعلاج بهذه الطريقة هى أفـكار حقيقية . فالخوف الذى ينشأ من التهديدات التى تـكون فى البيئة ، يثير نوعاً من عدم الارتياح والتوتر ، يخلص منه الأنا بالتصرف والعمل . وهذا هو الحل الذى يحول دون حدوث أى إضطراب فى اتزاننا مع الهى والأنا الأعلى .

ماذا يحدث حينئذ عندما يتهدد إتزاننا بالاضطراب الذى نسميه القلق ؟ . يأتى التوتر المرتبط بالقلق من داخلية أنفسنا ، ويكون نتيجة أن الأنا لدينا قد حدث له ما يجعله غير مرتاح بسبب المطالب التى يرهقه بها الهى والأنا الأعلى . هنا ينشأ القلق دون نظر إلى ما يهدد البيئة التى تجرى حولنا .

يصبح الجزء اللاشعورى من الأنا واعياً بضغط نزعة تهدده من الهى . إنها واحدة من الصراعات المدفونة (المكبوتة) التى تـكون على وشك أن تنفجر خارجة . هنا يشعر الأنا بأن تحـكمه معرض للخطر . هذا الشعور هو ما يسمى « القلق » . هنا يكون على الأنا أن يتصرف بسرعة ، ذلك أن عليه أن يقى نفسه ويحافظ عليها — لهذا يجب أن يحاول أن يحتفظ بسيطرته وتحـكمه . وهنا فى هذا الوضع يحضر جعبته المليئة بالحيل — وهى الوسائل الأوتوماتيكية اللاشعورية التى يستعملها ليخلق طريقا يوجه إليه تلك النزعة .

ولا يجب هنا أن نفهم من ذلك أن الأنا وحيله الدفاعية أشبه ما تـكون بالمقامر لاعب الورق وهو يمسك بيديه مجموعة من الأوراق ،وإنه لا يجلس على الخطوط الجانبية يحاول أن يلتقط حيلة معينة بطريقة موضوعية ليلعب بها فى موقف معين . يستعمل الأنا أنماط الاستجابة التى تعلمها فى أيام الطفولة . ونظراً لأن بعض الحيل قد ثبت أنها أكثر الحيل نجاحاً فى مواجهة حياتنا ، لهذا كانت تستعمل بدرجة

استهدونا معها غيرها من الحيل . إن لدى كل منا مجموعة من الطرق التى خبرها والتى يستطيع بها أن يحصل على الإشباع ، ومن أخصها (بالنسبة لنا) طرق الدفاع عن أنفسنا . فكل فرد فى خلال حياته يستمر على العموم فى استعمال تلك الاستجابات التى قد وجد أنها أكثر فائدة وأقرب منالا بالنسبة له . وعلى هذا يستعمل بعضنا حيلا دفاعية معينة دون غيرها . واختيار الحيل التى يستعملها الفرد تتوقف لذلك أولا وقبل كل شيء على خبرات الطفولة . وثانياً يتقرر الاختيار لهذه الحيل بواسطة الموقف المعين أو المشكلة التى يحتاج الأنا لأن يدافع عن نفسه ضدها .

يستعمل أغلبنا العديد من الحيل الدفاعية بشكل مبالغ فيه فى أغلب الأيام ، ونحن باستعمالها نصبح قادرين على أن نظل إيجابيين وراضين بدرجة أو أخرى عن حياتنا ، وبمعنى آخر نظل سويين أسوياء نسبياً — على الأقل فى الحدود العادية — ذلك لأننا نجد مخارج وطرقاً للنزعات لتعبر عن نفسها بحيث تكون مرضية لأنفسنا الشعورية من جهة ولبيئتنا فى نفس الوقت :

هذه الحيل الدفاعية التى يكون التعبير عنها سليما نسبياً تسمى علمياً بالأسماء الآتية : التعويض Compensation والتبرير Rationalisation والمثالية Idialisation التكوين العكسى أو الركاز Reaction Formation ثم الإحلال أو النقل والإزاحة Displacement . إن أى واحدة منها يمكن استعمالها إلى أقصى درجة مبالغ فيها بحيث تسبب اضطراباً فى البيئة ، وبذلك تخدعنا عن أن نؤدى وظيفتنا أو تحول بيننا وبين الرضى بالحياة . ولكنها فى أغلب الأوقات تحمى الأنا من أى أحساس بالقلق ، وذلك بأن تقدم له حلا ظاهرياً للصرعات الداخلية .

ومن ناحية أخرى يوجد ما لا يقل عن ثلاثة من حيلنا الدفاعية : — الإسقاط Projection المحو undoing التحول Conversion وهى التى تمثل حالات نفسية

مرضية فى أغلب الأحيان ، أى أنها تكون أعراضاً لحالات مرضية . إنها أكثر الأعراض وضوحاً من حيث عدم منطقيتها ، ذلك أن طرائق تعبيرها عن نفسها بشكل أكثر وضوحا تعتبر فى الأغلب الأعم أعراضاً واضحة لسوء التكييف . إنها فى مراحلها الحقيقية لا تمنع الكثير من الناس أن يستمروا فى عملهم أو علاقاتهم دون حدوث أى متاعب لهم أو للغير . وبالرغم من هذا يكون إستعمالها دائماً وبطريقة مزمنة دليلا على حالة غير صحية . إنها قد تصبح المظاهر الخفية لحالات سوء التكييف الحادة .

يعتبر إستعمال الحيلة الدفاعية حلا وسطاً يحاول به الفرد أن يوفق بين قوى متصارعه . فالأنا يريد أن يسير فى منهج معين بينما تريد إلهى سبيلا آخر . لهذا يمثل السلوك الذى ينجم عن استعمال الحيلة ، سواء كان ذلك على صورة تشكك أو مخاوف مرضية شاذة أو أعراض بدنية ، يمثل حلا وسطاً يعطى درجة ما من الارضاء والاشباع لكل من الأنا والهى .

لقد شرحنا أن الوسائل الدفاعية هى الطرق التى يستعملها الأنا ليحمى نفسه ضد القلق . ذلك إنه عندما يسمح بالافراج عن النزعة التي تهدد بالانطلاق من إلهى (وهى التى تكون سبباً فى قلق الأنا) وتخرج عن طريق واحدة من هذه الحيل، فان القلق أو الأحساس الحاد بالتوتر وعدم الارتياح يزول إلى درجة معينه . هنا يعتبر إظهار الحيلة أو التعبير عنها نوعاً من (الحل) للصراع القائم بين إلهى والأنا.

فمثلا تجد الضابط فى ميدان القتال يظهر عليه خوف شديد بسبب الخطر المحدق الذى يتعرض له . لكنه يعرف أن مما لايتناسب مع شرفه العسكرى أن يهرب أو يختبىء ، ولهذا نراه يكبت أو ينكر مثل هذه النزعات بالرغم من أنه يبقى لديه أحساس شديد بالقلق . وفى حالات كثيرة يثير الخوف كوامن صراعات لاشعورية وبذلك يسبب القلق . ففى نوع معين من الصراعات يكتسب الفرد فجأة شللا فى الذراع

دون أن تصيبه أى طلقة ، ويستتبع تطور مثل هذا الشكل الهستيرى أن ينخفض القلق لديه ... بينما نجد أن الأنا لديه ان تسامحه على هجرة للواجب والخدمة العسكرية بسبب خوفه ، فإنه عندما يتستر بذلك فى شكل عجز فى الذراع الذى يستعمله فى أطلاق النار ، يستطيع أن يواجه الأنا دون خجل وأن يرضى الهى . إن الصراع الذى نشأ فى الهى فى وجود مطلب معين من مطالب الواقع ، قد حل ولو لفترة مؤقتة على الأقل . ولكن لنذكر جميعاً أن هذا كله قد حدث أسفل تفكيره الشعورى وخارجاً عنه كلية .

وفى كثير من الحالات يكون الحل ، وهو التعبير المباح عن الصراع (أو الحاجة الملحة المكبوته) بواسطة الحيلة ، غير كاف لإراحة الفرد من حالة القلق ، وفى مثل هذه الحالات يستطيع الأنا أن يتوسع ويتعمق فى استعماله الحيل الدفاعية : فمثلا يتحول التشكك المعتدل إلى أفكار متسيطرة ثابتة عن الإضطهاد . وفى حالات أخرى ، وبالرغم من أن الحيلة الدفاعية تكون مستعملة إستعمالا سطحياً غير عميق ، فإننا ربما نجد الشخص لا يزال يشعر بالقلق والتوتر وعدم الارتياح . إن مثل هذا الاستعمال للحيل الدفاعية هو فى ذاته اضطراب نفسى مؤكد . قد تكون الحيل الدفاعية مصحوبة بالتعب الجسمى أو العقلى ، سواء كان ذلك بسبب الحيلة المعينة المستعملة أو بسبب استعمالها بطريقة عنيفة . وعلى هذا قد يكون للاضطربات المعدية الناجمة عن التوتر الأنفعالى آلاما عضوية خفيفة لا تقل عن آلام الالتهاب فى غشاء المعدة ، ثم إن الشخص المصاب بالمخاوف المرضية الشاذة لا يمكنه أن يكون مرتاحاً إلا إذا خلت البيئة المباشرة من أى تهديد ، فالشخص الذى يخاف الأماكن العالية لا يرتاح إلا على الأرض فقط . وهكذا نجد أن هذه الحيل ولو أنها تحفظ علينا سلامتنا فى بعض الأحوال إلا أنها قد تسبب لنا ألماً فى أحيان أخرى .

الآن يجدر بنا أولا ان نناقش تلك الحيل الدفاعية التي تكون تعبيراتها الشائعة مقبولة على أنها لاتخرج عن نطاق السلوك العادى . إنها جميعاً تسعى إلى هدف مشترك فكلها تتيح للأنا عندنا فرصة الاحتفاظ باستمرار سيل « الاستعراض » دون أن تصبح أى من الهى أو الانا الأعلى أو العالم الخارجى غير راض عن سلوكنا — إن الشخصية تستعملها دون أن نعرف ذلك لتعاوننا على الاحتفاظ بتوازننا . ويمكن الاحتفاظ براحتنا العقلية بواسطة هذه الحيل التي تسمى التعويض ، التبرير المثالية أو التكوين العكسى ثم الإزاحة .

التعويض[1].

التعويض حيلة يستعملها الأنا للدفاع عن نفسه ضد القلق الذى يتسبب عن الشعور بعدم الأمان وذلك يبذل مزيد من الجهد فى ميدان من ميادين الضعف الحقيقى أو التخيلى . وهناك بعض الرجال والنساء الذين بلغوا درجة كبيرة من النجاح ويعتبرون أمثلة طيبة لهذه الديناميه فى حالة فاعليتها : —

فقد كتب « ملتون » وهو أعمى الكثير من الأدب الرفيع ، وألف بتهوفن سيمفونياته العظيمة بينما كان يزداد صمماً يوماً بعد يوم . إننا نشهد حولنا أدلة عديدة على التعويض حيث تكون المعوقات الجسمية أو العقلية الواقعية أو المتخيلة مما دفع بعض الناس لأن يحاولوا جاهدين أن يتغلبوا على هذه النقائص . من منا لايعرف تلك المرأة النحيلة أو الرجل النحيل الذى يثير ضجة كبيرة بطريقة تافهة ، لا لشىء إلا ليعوض نقصه أو نقصها . هناك بعض الناس الذين يصبحون معارضين لنا دائماً

---

[١] التعويض Compensation

بطريقة تجعلهم باستمرار يحاولون أن يخلقوا فكرة أنهم أشخاص مهمون وأذكياء أو متعمقون فى تفكيرهم . يقابل هؤلاء أولئك الأفراد ذو الأجسام الضخمة الذين يستجيبون استجابة زائدة لحجم أجسامهم. إننا لايضايقنا على العموم إلا الأفراد الذين يحسنون التوازن من النحلاء والمتزنون من ضخام الأجسام. فالحقيقة أنهم غالباً يؤدون خدمة جليلة للصالح العام بواسطة تعويضهم .

أن الاشخاص ذوى الأسنان غير المنتظمة أو الوجوه الدميمة او الأطراف المشوهة كل هؤلاء يكتسبون طرقاً للتعويض عن هذه جميعاً ، بحيث لاتكون هذه الطرق معروفة لهم أنفسهم ، ولو انها تكون واضحة أمام الغير ، وعلى ذلك هناك أيضاً اناس آخرون ممن يبدو عليهم انهم أمناء جداً او مجدون تماما فى عملهم ، أو متحررون بدرجة كبيرة حتى أنهم يجعلون الجميع وحتى أصدقاءهم يتساءلون لماذا يصلون إلى هذا المدى من التناقض .

هناك صورة أخرى من التعويض يغلب ألا ندركها نحن فى انفسنا على أنها كذلك أو بنفس الدرجة التى ندركها بها فى الآخرين وهذا مايعرف بالإبدال[1]

فالأم والأب اللذان لايمنحان أبنهما من الحب والرعاية والاهتمام ما يحسان لاشعورياً بأنهما يجب أن يمنحانه إياه ، يحتمل أن يحلا محل ذلك لعبة كبيرة من دبة ترقص أو قرد متحرك أو ماشاكل ذلك من الهدايا كتعويض عن ذلك الإهمال . وأحياناً قد يؤخران دفع ثمن هذا الإهمال. يعرف الكثيرمنا آباء تشغلهم أعمالهم وشئونهم الخاصة بدرجة تجعل مجرد اتصالهم بأبنهم أوابنتهم لاتعد ومجرد منحهم قسطاً كبيراً من التسامح فى المعاملة وهذا نوع من الابدال .

(١) Substitution

يعرف بعض الناس أحيانا أنهم يسلكون بطريقة أو أخرى كتعويض عن نقص معين ولكن يقابل هذا البعض عدد كبير لايدرك أنه يسلك سلوكا تعويضياً .

هذا هو ما حدث فعلا عندما قرر السيد جورج ، دون أن يعرف لماذا قرر ، أنه لابد أن يأخذ معه علبة من الحلوى إلى بيته فى نفس اليوم الذى نظر فيه نظرة عميقة إلى عيون تلك السكر تيرة الجديدة.وهو السبب أيضاً فى أن السيدة علية فكرت فى أنها لابد أن تعد لزوجها كعكته الأثيرة بعد أن ضيعت الوقت فى قراءة قصة بوليسية جديدة بدلا من أن تقوم بإصلاح قمصانه . إنهما هنا يستعملان ويلعبان إحدى حيل الشخصية التى بها يلبسان السلوك غير المعترف به لبوساً جديداً بالتعويض .

وخشية أن نثقل للقارىء فكرة مقتضبة ، نرى أن نؤكد أننا جميعاً نحتاج إلى تعويضات من أنواع معينة ونستفيد بها . إنها تجعلنا نسعى جاهدين ونعمل بجد كما هى الحال فى موقف الشخص الذى يقل حظه من الذكاء عندما يعمل بجد تماماً ليحصل على درجات الامتياز . إننا حين نصبح مبرزين فى ميدان معين بسبب عدم القدرة على ذلك فى غيره من الميادين قد يمدنا ذلك بالثقة بالنفس الأمر الذى قد لا يتحقق بغير ذلك

ثم إن الجهود المبذولة للتعويض عن نقص قد يؤدى بنا إلى تنمية قدرات كامنه كما يحدث عندما يزيد العمى من حساسية قدرتنا على اللمس .

التبرير (١)

بهذة الحيلة يستطيع الأنا ان يجد طريقا ممهداً للدفاع عن نفسة ضد القلق من

(١) التبرير Rationalization

متالم يلجأ إلى هذه الطريقة الشعورية التى تعادل هذه الدينامية مرة بعد مرة ؟ التبرير هو الوسيله التى نستعملها للدفاع عن بعض مشاعر معينة أو أفكار أو سلوك معين، وذلك بأن نشرح عن اقتناع وبطريقة منطقية إنها كلها نتيجة شيء آخر غير المطالب غير المعقوله للهى . فعندما نبرر اعمالنا للغير بأختراع المبررات شعوريا وذلك بتلمس المعاذير فإن ذلك يكون إمرا آخر مختلفا ، ولكننا حينما نعتقد بأخلاص ان الحظ و البخت fate وLuck والأزمات إلخ . هى المسئولة عن كل ما أصابنا من نكبات، فإننا بذلك نخدع انفسنا باستعمال التبرير .

وحينما نرغب عن القيام بعمل ما ، فإننا قد نعجب للعدد الهائل من الأسباب « المنطقية » التى يمكننا أن نفكر فيها ، والتى تحول بيننا وبين القيام به . ولكنه إذا كان امرا سوف نستمتع فى الحقيقة فى عمله فاننا لا نفكر إلا فى مبررات القيام به . ان الناحية التى تدعو للعجب فى هذا اننا لا يساورنا أدنى شك فى الحكمة والتعقل والصحة أو الأمانه فى كل ما تعتقدة عندما نبرر عملاما .

ومن أحسن الأمثلة التى توضح التبرير وتجعلنا نلاحظة أثناء حدوثه ما حدث عندما واجه ولد فى الثانية عشر من عمره إسناد مهمه معاونة أبيه فى إدارة النول الذى يعمل عليه والرغبة فى أن يلعب الكرة مع العصبة فى يوم من ايام السبت .

ولنستمع الآن إلى مناقشته التى يحبذ بها لعبة الكرة،ويعارض فيها معاونة أبيه . ثم لننتظر حدوث الأنفجار عندما نتهمه بالتبرير.إنه يعتقد عن إيمان فى كل ما يقوله . هذا هو ما نفعلة جميعاً فى الظروف المشابهة .

إننا لا نجهد أنفسنا كثيراً جدا لنشرح أفكارنا أو سلوكنا ، ولكننا عندما نحاول ذلك ، نجد ان من الصعب أن نكون مخلصين امناء فى تبرير إننا نحب اللون

الأزرق لا الأحمر، أو نفضل الشقراوات أو السمراوات ، نهيم حباً بزوجنا أو زوجتنا . نظن أن غسل الأطباق من « عمل المرأة » نعرف ان الأولاد سوف يأخذون من اليوم شطائر بدلا من أكلة مطهية الخ . . . الخ . . إننا نعطى لهذه الاستفسارات أجوبة عديدة ولكن هل هى الإجابات الحقيقية ؟ !

وتعتبر خيوط الأكاذيب البيضاء التى نطلقها نحن أنفسنا فى أغلب الأحيان ونؤمن بها الوسائل التى يستعين بها الأنا ، ولكنها يمكن فى بعض الأحيان أن تفلت من أيدينا . فعندما نقتنع بأننا لا نقترف خطأ أبداً ، وان كل ما يحدث من خطأ انما هو من عمل شخص آخر او من صنع شيء آخر . فإننا حينئذ نكون قائمين بعملية تبرير بدرجة كبيرة ، ويكون توازننا هنا مختلا اختلالا سيئاً . فالفرد الذى يعتقد بإخلاص ان احسن الطرق للهرب من متاعبه أو حزنه هو أن يترع الخمر كؤوساً إنما يبرر شرب الخمر بكل قوته .

المثالية (١)

يعتبر تعديل التبرير بطريقة معينة هو الوسيلة الدفاعية التى تسمى المثالية ، وهى فى هذه الصورة المعتدلة تسعدنا وتسرنا ، ولكنها إذا تطورت إلى أن وصلت إلى أقصى درجات المبالغة فيها ، فإنها يمكن ان تصبح أمراً يصح الأعتراض عليه .

فإعجاب الصغير الذى يعتقد بحق « ان محبوبته هى أجمل وأحلى وأعجب مخلوق بشرى وطئت قدمه سطح البسيطة » إنما يقوم بنوع من المثالية لكل ما يستحق ان يكون كذلك ولا تعترض نحن على ذلك إذا لم يتعد حداً معينا من الإعجاب .

---

(١) المثالية Ideqlization

ويندر بل يستحيل أن نجد شخصاً يجذب أنظارنا يؤكد تأكيداً جازما أنه رجلا كان او امرأة إنسان معصوم من الخطأ . فهذا الشخص غير موجود فى الواقع .

إننا جميعا معرضون لأن نتغاضى عن أخطاء فى أنفسنا ، ومع ذلك نتلمس نفس الأخطاء فى غيرنا . فعندما نفشل فى أن نتعرف حتى على أخطائنا الكبيرة السيئة حينئذ يكون الوقت قد حان لأن نحاول أن نراجع هذه المثالية الذاتية التى تجرى فى عروقنا .

وتعتبر المثالية عندما يطبقها الفرد على نفسه نوعاً من النرجسية ، إنها يمكن أن تحدث فعلاوهى لحسن الحظ تحدث ، بصورة صحيحة لدى الكثير منا . فربما يندر أن يوجد أناس لا يحبون أنفسهم تماماً أو يكونون غير أنانين كلية . ولكن الواقع أن أغلبنا يكون أهم شخص بالنسبة لنفسه هو ذاته . لا يمكننا أبداً أن نكون موضوعيين تماماً بالنسبة لأنفسنا ، ولا نستطيع أن نقف مكتوفين ونرى أنفسنا . نراجع أنفسنا — إننا لن نستطيع أيضاً أن نرى أنفسنا كما يرانا الغير ، ولكن الكثيرين منا يريدون فعلا أن يظهروا بمظهر طيب، وأن يعطى كل فرد فكرة طيبة عن نفسه للاخرين ، ويحاول الكثيرون أن يجعلوا أصدقاءهم ورفاقهم يحسنون الظن بهم . ونحن إذا فعلنا ذلك كان هـذا يعنى أنه يجب علينا أن نتحلى ببعض الثقه بالنفس، وتأكيد الذات وقدر معقول من الإيمان بذكائنا وهذا هو مايمكن أن نلخصه بأنه هو المثالية لانفسنا، تلك المثالية الضرورية الصحيحة أيضاً فى حياتنا النفسية السوية .

الانتكاس[1]

تستعمل كلمة العكس Reversal كإسم آخر أحياناً لهذه الطريقة أو الحيلة التى نسميها الانتكاس .

---

[١] الانتكاس Reaction Formation

قد تندفع من اللاشعور أحياناً حاجة ملحة من نوع ما ، تريد أن تعبر عن نفسها فى اتجاه معين بحيث لا يجد الشعور طريقة للتحكم فيها (وهو الذى يساعد الأنا على أن يتحاشى القلق إذا تحكم فيه) إلا بأن يفعل العكس . على الشخصية هنا أن تميل كثيراً إلى الخلف حتى تتحاشى أن تنقلب على وجهها . ويستتبع ذلك أننا حينما يكون لدينا صراع لاشعورى عميق عنيف ، قد نفعل عكس ما تمليه علينا الرغبة الأصلية وبذلك نحقق نوعاً من « الاستجابة » المضادة لمعارضة للحاجة الملحة .

وقد تدلنا على هذه النقطة بعض فلتات الكلام خاصة عندما نحاول جاهدين أن نكرم شخصاً ما نكرهه تماماً . فمثلا من الخبرات المخجلة تماماً التى تمر بالكثير منا أن يقول ما يكنه لاشعورنا ، بينما نحاول أن نبدو غاية فى الرقة والأدب . فعندما نودع شخصاً لا نحبه بأى حال قد يكون من الفلتات السهلة أن نقول « لا نرجو أن نراك كثيراً » بدلا من أن نقول « نرجو أن نراك كثيراً » ، وهى العبارة التى كنا نظن أننا نعنيها .

إن الكثير من سمات خلقنا الهامة — كما رأينا — ترجع فى أصولها إلى طفولتنا المبكرة عندما كنا نتعلم عادات الإخراج . ونحن نقبل على هذه الدنيا ولدينا رغبات معينة بأن نتحلى بصفات أخرى غير النظافة والهندام والنظام والمحافظة على المواعيد . لهذا تكون وسيلة الأنا فى الدفاع عن بعض الناس أن تجعلهم يفعلون عكس نزعات اللاشعور تماماً كنوع من الإستنكار للميول الأصلية المنحرفة التى ترتبط باللذة الذاتية . فمن أكثر الأفعال شيوعاً فى الحياة اليومية عند الكثيرين منا الحيل الدفاعية القسرية Compulsive defences . ونقصد بهذا مطالب السلوك التى تفرضها علينا ذواتنا ولا نستطيع أن نفسرها . فبعضنا يبالغ كثيراً فى إجهاد نفسه فى العمل ، وقد يأخذ القسر أحياناً صوراً أخرى بحيث يجعلنا نأتى أموراً معينة بطريقة خاصة ، فى بعض

الأحيان ، ويكون لها علاقة بحب النظام orderliness ، وفى أحيان أخرى تجعل بعضنا يهتم بالتفاصيل أو الرسوم أو اللوحات أو التنظيم أو التبويب . كل هذه إن هى إلا أدلة على وسائل مريحة للتعبير يستعملها الأنا وبذلك يحول دون تطـــور وزيادة القلق .

هذه الأنواع من التعبير تكون مفيدة للفرد ومعينة بطرق متعددة . ويمكن أن تكون ذات قيمة كبيرة . وهى أيضا فى بعض الأوقات قد تسبب له المتاعب فربما لانستطيع أن نهدأ بالا أو نرتاح إلا إذا عرفنا السبب الذى من أجله تكون الصورة أو ستائر النافذة متدلية بغير نظام . أو يكون التمطر غير مرتب . إننا لانكاد نستطيع أن نقاوم الرغبة فى أن نعلق على أن الأطباق لم تغسل بعد استعمالها فى وجبات عديدة — ونشعر برغبة فى أن نطلب — من سامى — أن يتحلى بعادات طيبة عندما نراه ينفض عقب لفافة التبغ على السجادة بإهمال أينما يتصادف وجوده . ولانستطيع بحال أن نتحمل مايبدو خروجا عن القاعدة المرعية بالنسبة لقانون الحياة الذى نضعه لأنفسنا ونقهر على التمسك به .

وحين نتمايل إلى الخلف لنرى ماإذا كانت الخادمة قد أخلفت وضع المحبرة على المنضدة على بعد بوصة واحدة من مكانها المرسوم ، وعندما نقاسى من الآلام عندما يكون « البيانو يعلوه بعض التراب ، وعندما نجد لزاماً علينا أن نظل ندور فى أنحاء المنزل نفرغ مطفأة التبغ ، فالغالب أن سلوكنا هو سلوك الانتكاس ، لرغبة مكبوتة فى القذارة وعدم النظام « والهرجلة » .

وأخيراً فنحن جميعا نعرف أناساً ممن قد تكون حاجتهم الملحة مع ذلك شائعة فى نوعها ولكنها مبالغ فيها كثيرا . إن منازلهم تكون نظيفة ومرتبة لدرجة أننا

نعجب، ما إذا كان هناك أى فرد يسكنها ، ولدرجة أننا نشعر بعدم الارتياح بمجرد الجلوس فيها . وهناك أيضا أولئك الزوجات اللاتى يكون شغلهن الشاغل فى الحياة البحث وتصيد أى قذارة بحيث تكون شده وعمق تتبعهن لهذه القاذورات أمرا يعتبر دليلا على شىء آخر . وهناك أولئك الرجال الذين يعطون جليسهم فكرة عن أن أى بقعة على ملابسهم أكثر ايلاماً بكثير لأنفسهم من أى نقطة سوداء فى سمعتهم . إننا نستطيع أن نؤكد أن هذه الانواع من السلوك ليست إلا انعكاسات .

يمكن اعتبار هذا « عكسا » لرغبات لاشعورية قوية حتى تكون سهلة لينة لاتثير قلقا أو تحتاج لعناية من الانا ، وتكون أشبه بالمتشردين الذين يعيشون فى ظلمات المدينة . إننا يندر أن نعرف أن رغباتنا اللاشعورية فى أى لحظة هى فى الغالب على النقيض من الرغبات الشعورية ، ويرجع ذلك كله إلى تربيتنا وتكوين اتجاهاتنا التى حدثت منذ زمن بعيد جدا . وعلى أية حال فإن هذه الامور تظهر عندما يفقد الانا قدرته على التحكم والسيطرة على الموقف كما يحدث فى حالات الذهان أو التهيج الجنونى أو الافراط فى الشراب والإدمان . وهنا يصبح الشخص الشديد الأدب رجلا وقحا غير مهذب ويتغير الشخص المبالغ فى أناقته ورقته إلى انسان مهمل قذر .

الإحلال (١)

الإحلال هو حيلة يمكن بها نقل القيم الإنفعالية المرتبطة بفكره أو شخص ما إلى فكرة أخرى أو شخص آخر . ولهذا يغلب فى الاتجاه الإنفعالى الذى يظهر نحو

١ — الاحلال Displacement

الموضوع أن يكون لا يتناسب مع الموضوع أو لا يتصل به ، وهذا أيضاً نوع من الحيل الدفاعية التى يلجأ إليها الأنا .

فنحن عندما نقوم بإحلال مشاعر الحب الإيجابية نكون بذلك قد لجأنا إلى حيلة « طيبة » بينما لو قمنا بإحلال بعض المشاعر السلبية من الكراهية ضد أناس آخرين ، فإن ذلك يكون إلتجاءاً إلى حيلة « سيئة » .

فالزوجة التى تضرب غسالة الآنية أو تصرخ فى وجه طفلها لأن زوجها يرفض أن يصحبهما إلى حفل راقص إنما تحاول أن تقوم بعملية إحلال مشاعرها .

ولنفرض أن نفس هذا الزوج عاد الى بيته ، وتطوع بأن يرافق زوجته إلى حفلة الراقص . وعاونها فى ارتداء أبهى ملابسها . فإنه يحتمل أن تجد الزوجة تعطى القطة وعاءاً آخر من اللبن عطفاً ورقة منها . وستكون لطيفة وصدوقة حتى مع المحصل فى اليوم الثانى .

إن هذه الحيلة تكون فعالة وقائمة عندما نعبر عن مشاعرنا نحو شخص ما . أو شىء ما باظهارها وإدارتها نحو شخص أو شىء آخر . إنها تكون موجودة عندما نلقى اللوم فى غير موضعه أو نرجع الفضل لغير أهله فى كل ما نفكر فيه أو نعمله .

كم من مرة ألقينا اللوم على صديق أو زميل فى حجرة ونحن فى المدرسة أو الجامعة لأننا قاسينا من يوم عبوس ! ! ! ولنسأل زوجة أو زوجاً لأى شخص يعمل فى أحد المحلات التجارية كم من مرة كانوا فيها الطرف الذى يستقبل الاحلال.ذلك أنه عندما يكون « العميل » على حق دائما حتى ولو كان هذا العميل نفسه فى الحقيقة جاهلا لا يفقه شيئاً ودعيا إلى غير ذلك من الصفات ، فان ذلك الكاتب المسكين الذى لا يستطيع أن يرد قولا أو ينفس عما يريد أو تريد هى أن تقوله ، يجد أنه

لا مناص من أن ينفث هذا البخار الحبيس فى مكان ما . والأغلب أن يكون أولئك القوم القابعين فى المنزل هم الضحايا .

إنها قاعدة طبية تماماً تحقق لنا حياة هانئة أن نحاول أن ندرك أنفسنا كلما رأينا إننا نلوم فرداً آخر معين وقد أخذنا بانفعال شديد كى نرى هل نقوم بعملية احلال أم لا .

فاذا كان هناك شىء ما يكون غير ذى أهمية فى العادة ولكن مع ذلك يجعل الدم يغلى فى عروقنا فان من المحتمل أن نكون فى ذلك نحول عليه مشاعرنا نحو شىء آخر لا يكون له فى الحقيقة أى ارتباط بذلك الشىء الذى يغضبنا .

وعندما نكون جزعين أو خائفين على شىء ما ، فاننا فى الغالب نفور لأتفه الأسباب ونختلف مع أقرب الناس إلينا فى ذلك الوقت . إن هؤلاء الآخرين يكونون عاثرى الحظ لأنهم يلعبون دور الزناد فى إثارة المشاعر التى نحاول قطع صلاتها بنا وتهدئتها .

لن يكون من المحتمل أن نحصل على الكثير من الثناء والشكر من رجل قد تملكه الغضب لأنه فقد لتوه كل رصيده فى لعب « البوكر » إذا كنا نطلب إليه أن يعود إلى منزله ويقلم الحشيش من طرقات حديقته أو يقطع شجرة فيها ، مع أنه قد يكون من السهل عليه تماما أن يؤدى خدمة جليلة لزوجه وأطفاله إن هو فعل ذلك .

وكلنا نعرف أولئك الذين يعانون من الثورة والعصبية المزمنة . إن عصبيتهم وثورتهم لا تقف عند حد كونهم يعادون ، ويكرهون الناس كراهية مريرة ، ولكنها تتعدى ذلك إلى كل شىء . فهم يكرهون الحشرات بنفس الدرجة التى يكرهون بها العرض المفرح فى سيرك كبير .

إن الأمهات والمدرسين الذين يتصلون كثيراً بالأطفال فى الفترة التى يكونون فيها جادين فى تشكيل أنماط حياتهم سوف يحسنون صنعاً إذا هم حاولوا أن يقدروا ويقوموا مواطن اتهام هم أنفسهم فى التعبير عن أنفعالاتهم ليتأكدوا من أنهم لا يقومون بعملية احلال خاطئة . فى حالة المدرسين نجد إن الواجبات والمطالب التى نفرضها عليهم ، والأجور التى ندفعها لهم نظير دلك ، كلها تكاد تبرر ضربهم لأطفالنا كل صباح بعد تناول الفطائر مباشرة . وربما كان هذا نوعاً من الاحلال الذى يجب أن نحذره

والآن لننظر إلى الوسائل الدفاعية التى يلجأ إليها الأنا ليقاوم القلق، تلك الوسائل التى تمثل فى أغلب الحالات توافقا أسوأ وأعراضا ظاهرة فى تعبيرها عن حالات نفسية أكثر تعقيداً .

الاسقاط [١]

هذه هى الحيلة التى لا يجب أن نفخر بها إذا كنا نفهم أننا نستعملها . الاسقاط واحدة من الحيل التى بها نخلع رغباتنا الحقيرة وأخطاءنا على شخص آخر . ويستعمل الأنا هذه الوسيلة الوقائية ليتنصل من الافكار غير المقبولة التى يبعث بها إليه الهى . بذلك العمل دائما يصبح الشخص الذى يمارس الاسقاط موضوع الاعتبار الخاص أو يفقد الاعتبار ، موضع الرعاية أوعدم الرعاية . وفى كل الحالات يصبح مستقبلا لكل أنواع الرعاية والاهتمام . يمارس هذا العمل الفنانون المصابون بالحظ العاثر المزمن .

كم من مرة سمعنا شخصا ينحو باللائمة فى كل متاعبة أو متاعبها على رئيسه أو

---

١ — الاسقاط Projzection

رئيسها ، أو على زوجها أو زوجة ، أو على معارفه أو أطفاله أو القطة أو الكلب أو الطقس أو أى شىء أو أى شخص فى ذلك العالم المتسع الأرجاء ولا يلوم فى ذلك نفسه أو نفسها .

وهناك إستعمال أقوى قليلا لهذه الوسيلة وهى حالات الشك غير الملحوظ فى الزوجة أو الزوج ، فى الرئيس أو فى أى فرد آخر . فى مثل هذه الحالات يظن الفرد أنه دائما مركز إهتمام خاص معين . وفى أغلب الحالات التى يحدث فيها هذا العرض يعتبر الاهتمام من النوع الخبيث الحاقد العدائى الهدام . وفى الحالات الأقل ندرة يظهر الاهتمام الخاص الذى تخيله الفرد فى شكل غرور واعتبار زائد للنفس ، أو اعتزاز زائد بقوة خاصة ، أوقدرات أو إمكانيات . هنانذكر بعض الأحداث أو «الملاحظات» أو « الإرشادات » المعينة المحددة كبرهان يقدمه الشخص ليؤكد به ما يذهب إليه .

وليس هناك أى أمثلة حقيقية عن الاسقاط « الصحيح » غير المرضى ، ولو أن البعض منا يستعمله بصورة معتدلة لدرجة أن أصدقاءنا يسمحون لنا أن نلجأ إليه .

فلاعب البريدج الذى يعتقد حقا فى أن الخطأ دائما خطأ زميله . يقدم فى ذلك مثلا شائعا تماما يمكننا أن نتسامح فيه ونتحمله ولكننا عمليا لا نحبه .

ومن الأشكال الشائعة فى العالم مايحدث عندما نقوم بالبحث عن كبش الفداء أو الضحية . فنحن كأفراد أو شعوب كثيرا مايقع إختيارنا على أفراد أو جماعات معينة أخرى من الناس أو الأجناس أو حتى الشعوب لنسقط عليها مخاوفنا أو متاعبنا ، وكأنما نحن نشعر بأن فى داخليتنا شيطان لانعترف به أو نقرة ، ولكننا نجد له مخرجا عن طريق إتهامنا لغيرنا من الافراد أو الجماعات بأنها مصابة بهذا الشيطان . والتحيز نوع من الاسقاط الذى تبرزه وتلجأ الانا إليه كغيره من أنواع الاسقاط وكوسيلة

دفاعية ضد حالات القلق ، وهو طريقة سهلة من طرق التخلص من بعض أخطائنا أو مخاوفنا ومع ذلك لايمكن أن نتحملها .

وفى الجو السياسى المشحون بالتوتر فى أيامنا هذه علينا أن نسرع إلى هذه النتيجة ونقول أن ذلك ينطبق على يوغوسلافيا واليوغوسلاف والروس كما ينطبق على البريطانيين والامريكيين ويمكن أن ينطبق ذلك على سكان تيرادى دى ليفجو أيضا يكون الإسقاط واضحا ظاهرا فى حالات بعض الاشخاص الذين يبدو أنهم وصلوا إلى درجة كبيرة من سوء التكيف بحيث يجب أن يعزلوا فى المستشفيات من أجل صالحهم هم أنفسهم . إنهم أولئك الافراد الذين « يعرفون » أن أفرادا معينين وأحيانا وهم فى الغالب عمليا — يعتقدون أن العالم كله يدبر مؤامرة للاساءة إليهم . هنا يستلزم الخوف من رغباتهم اللاشعورية أن يبحثوا عمن يمكن أن ينحو عليه باللائمة من الآخرين دون أن يرضوا ذلك لأنفسهم . هؤلاء يقال عنهم إنهم يعانون من « البرانويا » ويقصد بها أنهم يعتقدون اعتقادا راسخا فى أفكار تتعلق بأنهم مضطهدون ومع ذلك فهى أفكار لاأساس لها .

المحو(١)

المحو ثانى الحيل الدفاعية التى يستعملها الانا كتعبير بديل للشعور بالقلق . ويسمى المحور لانه يقصد به عمل يبدد أو يعتقد المريض أنه يمحو به عملا سابقا . وكما هى الحال فى غيره من الحيل توجد أمثلة عديدة غير ضارة منه فى حياة « الشخص »

---

(١) المحو Undoing تعبير يستعمله علماء التحليل النفسى للدلالة على نوع من التصرف . تمتاز به حالات القسر العصابى وفيه يقوم الفرد بعمل ثان يقصد محو عمل آخر قام به بحيث يبدو له كما يعتقد أن العمل الجديد يزيل أثر العمل القديم الذى يسبب له قلقا .

العادي ، تستعملها الـكثير من أنواع الأنا وذلك لتحفظ علينا سعادتنا . هذه الحيل ترتبط ارتباطاً كبيراً بالخرافات الشائعة إنها محاولات لاشعورية لمحو أو إزالة خبرة أو أثر يكون مثولما للانا وذلك بواسطة بعض الأفعال الرمزية .

ولزيادة الايضاح نذكر أن هناك بعض الأعمال الشعورية الشائعة التي ترتبط بهذه الحيلة . فهناك أشخاص عديدون من عاداتهم أن « يدقوا الخشب » أو « يلمسوا الخشب » فاذا كنا نحب أو نفخر بشيء ما أو نتمنى شيئاً بدرجة ظاهرة تجعلنا نحس أنه يحتمل أن نعاقب من أجل ذلك ، فان هذا الاحساس المؤلم يمكن إزالته عند الـكثيرين منا بتأدية هذه الطقوس وهى لمس الخشب .

. ومن الأمور التي توضح كيف نحصل علي شعور بأننا قد صححنا أو أعدنا إلي الطريق القويم أو محونا أثر فعل معين أوموقف بالذات ، ما يعرف عنا من أننا نصلب أصابعنا عندما نتمنى الحظ السعيد ، أو نتحاشي المرور أسفل سلم خشبي أو ندور حول أنفسنا ثلاث مرات إذا اعترضت طريقنا قطة سوداء أو قولنا « مش عيش وملح » عندما يفرق بيننا وبين صديق عزيز شيء ما أو شخص ما وإلى غير ذلك من الوسائل الصغيرة . ولـكن هذه وسائل شعورية من المحتمل أنها ترتبط بمشاعر مختلفة معروفة تماما فى مرحلة الطفولة الأولى .

هناك أنواع معينة من الطقوس الرمزية التى تصبح أحيانا ضرورية تماما لحياتنا مهما حاولنا أن نتخلص منها . إنها تريح ضمائرنا . فبعضها يعطينا الأمن والثقة ، وبعضها وسائل يقدمها الأنا ليرشد بها الأنا الأعلى المستبد ليعيننا على أن نؤمن بأنفسنا ونثق فى العالم . وعلى أى حال يمـكن أن يصل هذا الدفاع إلى درجة مبالغ فيها تجعل الحياة مزعجة لدرجة لا تطاق : فمن مناشط الحياة البسيطة كغسل اليدين ما يمـكن أن يصبح عملا قسريا لا مبرر له أو يصير نوعاً من الطقوس أو المظاهر المتـكررة بالنسبة للشخص الذى لا يستطيع أن يتحمل القلق ما لم يقم بها . فى هذه الحالات يـكون التعبير عن

هذه الحيل أعراضا خطيرة لعدم التوافق والمرض لأنها تحول دون حياة الفرد بحياة اجتماعية « عادية » .

التحويل (١)

هذه الحيلة طريقة يستعملها الأنا ليدفع عن نفسه القلق وذلك بتوجيه التعبير عن الرغبات المكبوتة إلى أعراض جسمانية . يؤثر الصراع العقلي في هذه الحالة في ارتياح الجسم وأدائه لوظائفه تأثيرا مباشرا . وقد كانت هذه الحيلة التي استعملت كثيرا خلال الحرب والتي استعان بها قلم المخابرات والمركز الرئيسي للبحوث النفسية على التنبؤ في الكشف عن مدى تظاهر المقاتلين بالمرض ، وذلك عندما كانت الرغبة اللاشعورية في عدم الإنضمام للمقاتلين واضحة في العبارة الخالدة « آه إنني أشعر بآلام شديدة في ظهري » .

وقد « تتحول » النزعة التي تسبب الصراع الإنفعالي أحيانا إلى فكرة خاطئة عن البيئة مثل خوف من إيذاء بسبب القذارة أو بعض الامراض . وعلى أية حال فإن التحويل يحدث في أغلب الاحيان في داخل أجسامنا بالذات ، ويعبر عنه عن طريق أعراض جسمانية . ويحسن قبل أن نناقش التحويل بالتفصيل ، أن نلقي نظرة أطول على هذه العلاقة بين النفس والعقل والانفعال والجزء العضوي من أنفسنا .

النفس ضد الجسد

وقد عرف الإنسان منذ زمن طويل أن الحالة النفسية « الانفعالات النفسية »

---

(١) التحويل Conversion

لها علاقة بالحالة الجسمية « والجسد عامة » فالمثل الاغريقى القديم ، الذى يقول العقل السليم فى الجسم السليم ، يعترف ضمنا بأن كليهما يرتبط بالآخر إرتباطاً وثيقاً ، ومع ذلك فإن الكثير من الناس يجدون الآن صعوبة كبيرة فى الاعتراف بذلك حتى ولو بينهم وبين أنفسهم .

والحقيقة أن وجوههم تعلوها حمرة غضب أو زرقة البرودة التى بسببها الهياج عندما تخبرهم بأن أفكارهم وإنفعالاتهم تؤثر فى أجسامهم ، وأن « الغالب » أنها مسئولة عن الكثير من حالات الصداع والآلام التى يعانون منها . وإن من الصعب فى هذه الحالة أن تفهم كيف أنهم يستطيعون أن ينظروا إلى وجوههم فى المرآة أو يحصوا نبضات القلب ومع ذلك ينكرون الارتباط بين ما يشعرون به وبين الطريقة التى يسلك بها جسمهم . لقد أتاحت المتاعب والتوترات التى ألقيت على كاهل الأنا أثناء الحرب لكثير منا مزيداً من الوعى والتقدير العظيم للعلاقة الوثيقة بين أفكارنا ومشاعرنا وطريقة أنفسنا الجسميه فى القيام بوظيفتها .

كما وجد الكثيرون من الآباء والأمهات أنهم يجب عليهم فقط أن يجدوا الوسائل التى يمكن بها « التخلص من » التوتر الذى يتسبب عن الإنشغال على الراحة والإستقرار والأمان اللازمة للأبناء والأزواج أو إبعاده عن أنفسهم . ولقد إكتشف الملايين من أولئك الأبناء والأزواج المشتغلون بالقوات المسلحة أو فوق السفن التجارية أو فى غير ذلك من المناشط الحربية ، حيث كان الضغط عظيما ، إكتشفوا أموراً عديدة عن إنفعالاتهم ، وأثر هذه الانفعالات على أجسامهم وهى حقائق لم يسبق لهم أن عرفوا شيئاً عنها .

ومن أكثر الأمور شيوعاً مما تعلمه هؤلاء الرجال إنه عندما كانت الحياة عنيفة

بشكل غريب لفترة طويلة ، كانوا على وشك أن تظهر عليهم أعراض جسمانية ، كأن يحدث ألا يقوم عضو من أعضاء الجسم بوظيفته خير قيام كالقلب أو الرئتين أو عيونهم أو معدتهم ، أو غير ذلك من أجزاء الجسم الأخرى . لم يكن من الممكن أن يتحكموا في الأعراض أو يتحاشوها أكثر مما يستطيع ولد صغير يلقى خطابا بين زملائه ولا يستطيع أثناء ذلك أن يتحكم في اصطكاك ركبتيه وتصبب العرق في راحتيه .

في تلك الحالة الأخيرة كما هو الحال في أي إستجابة إنفعالية أخرى يفصح الإنسان عنها كالخوف أو الحب أو الكراهية أو التهيج أو الغضب ، توجد بعض الاستجابات « الأتوماتيكية » التي يظهرها الفرد بواسطة أجزاء عديدة من أعضاء الجسم . فالركبتان المرتعدتان واليدان المتصببتان بالعرق تعتبر كلها جزءاً حقيقياً فعلا من الإستجابة الإنفعالية العابرة ، وهي في ذلك لا تقل عن الخوف الذي يشعر به المتحدث .

ويبدو أن الأعراض الجسمانية المتسببة عن الصراعات النفسية العميقة الجذور تكون على النقيض من النواحي الجسمية من الإستجابة الإنفعالية لموقف وقتي معين . ففي الأخيرة لا يوجد في العادة ألم جسماني ، ويغلب أن يكون عدم الإرتياح في أقل درجاته — ولا يحتاج المرء فيها لإستشارة الطبيب . أما في الأولى — وهي حالات الأعراض التحولية — فإنه يوجد دائماً تقريباً آلام جسمانية أو ضعف وعدم قدرة ، ولا يلبث الفرد آجلا أو عاجلا أن يضطر إلى البحث عن الإستعانة بالطب النفسي أو البشري ليريح نفسه منها .

في حالات الحيل التحولية يحاول الأنا أن يوجه النزعات المحرمة التي تبدأ من الطبقات العميقة من اللاشعور إلى نوع من الأعراض الجسيمة . هنا يقال إن النزعة قد

تحولت أو « تنكرت » فى صورة إستجيبة جسمية عضوية ،وعلى هذا يمكن أن يطلق عليها تعريف عرض تحويلى Conversion symptom

وقد استعمل علماء الطب النفسى هذا التعبير فى أول الأمر ليدل فقط على تلك الحالات التى فيها يصبح الإنفعال الناجم عن صراع غير معروف قد تمركز فى عضو ما أو جزء ما من الجسم كان من قبل خاضعا للسيطرة الإرادية للفرد . مثل هذه الأعراض كان يمكن ملاحظتها والإستدلال عليها وكان يطلق عليها أسماء مثل « الشلل الهستيرى فى الذراع » « فقدان الحساسية الجلدية Anesthesia » « أو فقدان الصوت » . وكانت كلها تعرف بأنها أعراض « هستيرية »[1] عندما كان لا يمكن إيجاد أى أسس عضوية للأعراض : ولا زال بعض الأطباء حتى الآن يقيدون إستعمال « الإستجابة التحولية » بهذه الشروط القليلة .

ولكن الكثير من علماء الصحة النفسية الآن يرون أن كل الإضطرابات الوظيفية لأى عضو من أعضاء الجسم ، من تلك التى ترتبط بصراع نفسى لا شعورى تعتبر أعراضاً تحويلية . وهكذا يمكن الإستدلال عليها بزيادة ضربات القلب ، أو الإضطرابات العصبية للمعدة ، أو التقلصات أو حالات الإمساك كما أنها يمكن أن تظهر فى شكل شلل وظيفى أو فقدان للصوت .

إن الأعراض التحولية لا تقل فى صدقها عن أعراض الحمى . فليس هناك مايثير ثائرة من يعانى منها أكثر من أن نطلب إليه « أن يتناساها » أو أن تخبره أن

(١) ولقد كان التشخيص العلمى فى عدد من السنين يستعمل فية كلمة « هستيريا تحولية ، » وكلمة «هستيريا» كتعبير مشتق من الكلمة اليونانية «Hystera» ومعناها الرحم « utera» فقد كان المعتقد أصلا أن هذا النوع من الآضطراب يصيب النساء فقط وكان يتسبب عن انفصال الرحم من أربطته وتجواله فى انحاء الجسم ،مما يتسبب عنه حدوث ضغط على الآعصاب والاعضاء المحلقة بالجسم

الألم لا يوجد إلا « فى عقلة هو » . إن الالم نفسه حقيقى ، ومثله فى ذلك مثل الالم الذى تسببه الساق المكسورة . ثم أن متاعبنا الجسمانية التى تبـدأ فى عقولنا « تنشأ من اللاشعور » ، لهذا لا يعرف من معانيها لاسببها ولا معناها الحقيقى . أمثال هذه « التحولات » للصراعات النفسية شائعة . بل — ومعروفه تماما — منذ وجـود أطباء الجيش والبحرية — كما يجد الكثير من الاطباء كل يوم — أن الكثير من الآلام والامراض التى تعانيها المخلوقات البشرية ليس لها أسس عضوية — بمعنى أنه لا تاتى من الخارج جراثيم أو إصطدامه بسيارة نقل مثلا حمولة عشرة أطنان لتسبب هذه الإصابة الداخلية ؟ بل إن الصراعات التى كان يعانيها المريض فى داخلية شخصيته هى التى سببت هذه المتاعب العضوية .

وفى العادة نجـد أن تلك التعبيرات الجسمانية التى تعتبر أجزاء مكملة للاستجابة الإنفعالية العابرة تمر وتنتهى عندما ينتهى المثير الأصلى للاستجابة الإنفعالية . ولا يشذ عن هذا إلا الحالات التى يكون فيها ذلك المثير مستمراً لفترات طويلة . ومن أحسن الأمثلة على مثل هذه الحالة تلك الخبرة التى مرت بأحد الجنود فى المعركة حيث كان يتهدده الموت من كل جانب . وفى كل دقيقة لمدة أيام بلا إنقطاع .

لا عجب هنا إذا قلنا إن هذه الحالة من الخوف المتصل قدسببت له أمورا عديدة من الناحية النفسية والجسمية . فقد كانت إستجابته « الطبيعية » للخوف تستمر فى الغالب فترة طويلة بعد إنتهاء إطلاق النار ، ثم أصبحت حالة مرضية ؟ وبعد ذلك أصبحت المظاهر الفسيولوجية والجسميه الملازمة لإستجابته استجابات تحولية .

وتسبب بعض الأعراض التحولية التى تستمر لفترات طويلة تغيرات جسمانية .

الشلل الوظيفى قد ينتج عن اتلاف العضلات . «والعصبى فى المعدة » الذى يحدث فية إضطراب مستمر فى عملية الإفراز وتقلصات العضلات قد ينتج عنة فى بعض الأحيان حالات القرحة المعدية Ulcer . وهناك أنواع أخرى من التغيرات العضلية التى يمكن أن تحدث بل وفعلا تحدث كنتيجه لحالة صراع إنفعالى لاشعورى مزمن .

إلى هنا كنا ناقش أساساً العلاقات بين النفس والجسد كما تظهر فى حالات الحيل العقلية اللاشعورية المعروفة باسم « التحول » . وهى هامة جدا لأنها تكون نسبة عالية من الأمراض التى نراها فى نصف المرضى الذين نراهم فى خبراتنا العامة . والحقيقة أن محترفى الطب قد أصبحوا مدركين تماما للعلاقة والإرتباط بين أنفسنا وأجسامنا ، وبين إنفعالاتنا وحالاتنا الجسمانية . فقد إستعملوا أخيرا تعبير اجديدا فى الطب هو « العلاج النفسى الجسمى » ، وهم يشيرون بذلك إلى وجهة نظر خاصة تعتبر كل أنواع المرض — حتى الصحية — كمظاهر لها نواحى نفسيه كما أن لها نواحى جسمانية فى كل من أسبابها وأعراضها .

ليس مما يهمنا نحن هنا أن نحاول أن نحدد الفروق بين التعبيرات الجسمانية لاستجابة انفعالية عابرة،وبين الأعراض التحولية الحقيقية ، بل من أهم ما يهمنا الآن أن نؤكد العلاقة الوثيقة التى لا تنفصم بين النفس والجسد . إن المظاهر والأعراض التى نقابلها فى أصدقائنا ورفقائنا وأعدائنا (وفى أنفسنا) تكمن فى الأغلب فى أربعة أجزاء مختلفة من الجسد أو الجسم . « فشعورنا بشعور معين بالطريقة التى نشعر بها يستلزمة موقف ما » يمكن أن يسبب إضطرابا فى الجهاز الدورى الدموى (القلب والأوعية الدموية) أو فى الجهاز الهضمى (القناة الهضمية من الفم إلى لاست) أو فى العضلات والفاصل أو فى الجهاز التناسلى البولى الذى يقوم بكل من المحافظة على الجنس وإخراج البول .

لنبدأ الآن بالقلب الذى يعتبر فى عاداتنا الغرامية وسلوك المودة أكثر أجزاء جسمنا حيوية . إن أهمية هذا العضو نفسه تثبت طوال حياتنا لدرجة أن أى فرد منا قد يصغى فعلا للطبيب عندما يقول له إن كليتيه قد قطعت إربا ولكنه لا يحب أن يراه يقول له إن قلبه يلفظ فى نبضه بين الفينة والفينة . فإذا كانت قلوبنا تبدأ فى الخفط أو الاسراع أو البطء دون أى دليل واضح ، فإن من المحتمل أن نكون واعين بذلك ، وأن نتساءل عما يعنيه ذلك وعن السبب فى حدوثه . وهناك البعض منا يكونون على إستعداد دائما أن يهرعوا إلى أقرب طبيب . ولقد أصبح أغلب الجنود المحاربين مدركين وشاعرين بأن قلوبهم تعمل بطريقة تختلف عما تعودوا . كما أن الكتب الطبية قد إعتادت أن تذكر فى قائمتها حالة «قلب الجندى» التى تعرف عن كثير من الجنود الذين لا يوجد لديهم أى تغيرات عضوية فى القلب . إن القلب فى هذه الحالة يدق بسرعة كبيرة مع أى مجهود جسمانى بسيط . أما الاطباء المدنيون

فإنهم يشخصون ذلك على أنه « حزمة أعراض الجهد » . حين يصيب الرجال المتأنقين والمتأفقين بصرف النظر عن هذا الشخص الذى يصاب به أو ما يمكن أن نطلق عليه من أسماء .

إذا كنا نعتقد حقا إن ما نشعر به أو مانفكر فيه ليس له أية علاقة بأجسامنا ، فإن قلوبنا لن يتغير نبضها عندما نشهد عيداً من أعياد الحصاد ، فيكون أسرع أو أبطأ مما يحدث لها عندما نكون فى موقف حرج خطر كبير . فى الواقع إن ذلك يحدث لقلوبنا رغم هذا ، بل أن عدد الرجال والنساء ممن يتمتعون بصحة جسمية فى حياتنا المدنية ينسحبون من مجريات الحيـــــاة كل عام بسبب إستجابة قلوبهم لإتجاهاتهم وطرائق معيشتهم .

وليست قلوبنا وحدها هى التى تتأثر بإنفعالاتنا ، بل إن كل مجموعة الأوعية

الدموية تدخل فى هذا المضمار بما فيها الأوعية والأربطة الصغيرة الموجودة على سطح القلب . ولايجب أن نعجب هنا الآن من أنه فى بعض الأحيان ترتبط نوبات الغضب العنيفة ، أو حالات الحزن الشديد جداً أو ماشا كل ذلك من الأنواع الأخرى من الإنفعال ترتبط من أجل هذا السبب بحالات أمراض القلب . كذلك لا يجب أن يدهشنا أن نجد أن بعض الناس الذين يعيشون فى حالة توتر شديد عاما بعد عام تظهر عليهم أعراض ضغط الدم المرتفع بدرجات متفاوتة . إننا لايمكن أى نكون متوترين أو نستجيب بعنف أو شدة يوماً بعد يوم لأمر لا نحبه أو نريده دون أن يكون لذلك تأثير فينا . فالتوتر والضيق وكراهية تكدس العمل والاجهاد فيه يمكن أن يؤدى إلى إنفجار الأوعية الدموية تماماً كما تفعل طلقات الرصاص أو ارتفاع الضغط الجوى بدرجة كبيرة إذا تكرر ذلك مرات كافية وخبرناه مرات عديدة .

وتتأثر المجارى الهضمية ، (التى نطلق عليها عادة الجهاز الهضمى) ، تأثراشديداً بانفعالاتنا وذلك بطرائق مختلفة عديدة . وقد يرجع ذلك لأنها تدخل جزئياً فى نطاق تحكمنا الارادى (فنحن نستطيع أن نأكل أو لا نأكل كما يحلو لنا ، وأن نذهب إلى «التواليت» أو لا نذهب كما نرغب) . وأياكان السبب فإن هذا الجزء من أجسامنا يبدو أنه يتأثر بإنفعالاتنا أكثر من أى جزء آخر .

والجهاز الهضمى الداخلى يأتى بعد الجلد فى أنه أكثر إحتكاكا بالعالم الخارجى من أى جزء آخر من أجسامنا . فعليه أن يتوافق ويتلاءم مع مطالب مباشرة تلقى عليه وهو يتعرض للاهانة والعقاب أكثر من أى مجموعة أخرى من أعضائنا ، كما أنه يفوقها فى الفرص المتعددة التى تتاح له ـ فرص أكثر للاشباع والاستمتاع — فنحن نجوعه أو نشبعه ، نتحكم فى الطعام أو نعالجه حتى يبدو أنه مدهش فى قيامه بعمله على خير وجه .

فلو أننا كنا ندع انفعالاتنا :قلقنا أو تضايقنا فلا يلبث ذلك أن يطغى حتى يشمل ذلك المتفرج البرىء الذى يشمله الانفعال عمليا دائما فى كل مرة وهو هنا الجهاز الهضمى ، وذلك يظهر فى حالات فقدان الشهية ، وسوء الهضم والإمساك الخ الخ ويحتمل كثيراً أن « تضطرب » معدة الطفل بشكل سىء عدما يموت كلبه تماما كما يحدث لوالده عندما يصبح الضغط عليه فى مكتبه عنيفاً .

وبالإضافة إلى أنه تنعكس عليه صراعاتنا الانفعالية . فإن هذا الجهاز يوضح بشكل جلى تماما . الكثير من الارتباطات النفسية الجسميه الأخرى فى المظاهر الصحية كما يحدث تماماً فى حالات التوترات الانفعالية الصغيرة العابرة . هذا ولقد كانت خبراتنا الطفلية فى هذا الجهاز مسئولة إلى حد كبير عن أسلوبنا فى التعبير عن كل الإتجاهات التى تتعلق بالأخذ أو الاستلام أو التمسك بشىء ما أو الاحتفاظ بشىء معين أو الإقلاع عنه وأخيراً بالتخلص أو الإعطاء .

ونحن غالباً نربط بين الحب والطعام . فمثلا نجد عبارات « هات شاى لشخصية محبوبة » او حين نجد جنديين يقتسمان نصيبهما فى الطعام مظاهر تعتبر دليلا على الربط بين الحب والطعام ، والعلاقة القوية بين الأكل والعلاقات الاجتماعية . وهناك دليل طيب على إمكان الربط بين الجشع فى الأكل فى بعض الحالات وبين الاحساس اللاشعورى بعدم الأمان او الحاجة إلى الحب . إننا نستعمل هذا الجهاز ايضاً بطريقة رمزية للدلالة به على الرفض . فقد يتقيأ الطفل إذا كان لا يرغب فى عمل شىء ما .والاسهال باعتباره نوع من الطرد والاعتراض — قد يرتبط بالخوف . والامساك قد يكون فى الغالب له علاقة بالتوتر المزمن .

تعبر الشخصية عن نفسها فى الغالب بطريقة واضحة تماما بواسطة هذا الجهاز ،

وذلك عن طريق عادات الأكل ، وإختيار الأطعمة وكيتها ، كما أنها تعبر عن نفسها في عادات الاخراج . كلنا يعرف اولئك الناس الذين يعيشون عاما بعد عام وهم يتمسكون بيدع مملة فى كل مايتعلق بعملية الأكل ، وهذا يكون غاليا انعكاسا لشعور اساسي بعدم الثقة او عدم الأمان . فالمغرورن لهم شخصيات تعانى انحرافا معينا يجعل الطعام النادر الجيد النادر نوعا من التعويض المرضى . وربما تكون طرق تناول الطعام او عادات المائدة التى تكشف عن سمات الشخصية بشكل قد يدعو إلى الازعاج . وتصبح عادات « الاخراج » (بالنسبة لبعض الناس) ذات اهمية مبالغ فيها لدرجة تصبح فيها عملية التخلص من الفضلات اهم احـــداث اليوم بل اكثرها قيمة فى حياتهم الخاصة . ثم إن الخوف من الأمساك يصبح مصـــدر الرعب المستمر كما تصبح عملية تناول الملينات الليلية ضمن الاعمال الرتيبة اليومية . كذلك يمكن أن نوضح الأدلة الظاهرة على العلاقة بين الجسد والنفس بالعبارة الشائعة فى اللغة الدارجة ، حينما نستعمل تعبيرات مثل « إغرز سنانك فى الشغلة وهى تنتهى » أو « تقضم أكثر مما تبلع »(١) . او « راجل شبعان » فإنما نربط بطريقة لا شعورية بين حركات هـذا الجهاز وبين إتجاهاتنا الانفعالية نحو مظاهر الحب ، وأشكال معينة من السلوك والعلاقات الاجتماعية .

لقد حدثت الكثير من حالات الإضطراب فى وظيفة الكثير من أعضاء الجسم مرارا فى حياة الجنود والبحارة كما تحدث تماماً فى حياتنا المدنية اليومية . ومن أمثلتهما الشكوى من آلام أسفل الظهر ، أو تقلص وآلام العضلات ، أو المفاصل الملتهبة وهى الشكوى التى يمكن أن تسمع فى أى منزل أو مسكن كما تحدث تماماً فى أى قلعة أو معسكر .

(١) الأمثلة الشائعة فى اللغة الدارجة « يأكلها وهى طايرة » « يأكل وينكر زى القطط» « ياكل مال النبي » « الكلب مايعضش ودن أخوه » المترجم

إن العنة عند الرجال والبرود الجنسى عند النساء ، تاكما العاملين اللذين يعتبران مسئولين عن إنهيار أسس الحب والحياة الزوجية الرغدة ، يرتبطان إرتباطا وثيقا بالاستجابات الإنفعالية التى تتعلق بالحب والكراهية ، وبمخاوفنا ومسئولياتنا بدرجة لا يمكن أن ينكرها عن إقتناع حقيقى او بإصرار صادق اى شخص عاقل . وذلك على الرغم من إنعدام البرهان التجريبى لذلك . فقد يكون إعتقادنا بأن «العقل اهم وافضل من المادة» أو ان «المادة تفوق العقل» امرا هاما لنا كأفراد فى ان نبلغ من الحياة اقصى نصيب ممكن ولكن اعترافنا بأن انفسنا واجسادنا تمتزج كل منهما بالأخرى امتزاجا لا انفصام بعده خلال حياتنا هذه يعتبر أمرا هاما فى فهمنا لماذا تكون مشاعرنا استجابات نفسية نعبر عنها بطريقة جسمية أو اخرى .

ملخص للحيل :

اما وقد استعرضنا هذه الحيل والآلية التى تمتاز بها حياتنا النفسية ، فيحسن بنا هنا ان نربطها بعضها ببعض قليلا مع نقطة أو نقطتين نقدمهما هنا عن انفسنا .

من أهم الوظائف التى تقوم بها بعض هذه الحيل — كما حاولنا ان نشرح من قبل — مهمة المحافظة على سلامتنا . اما وجود البعض الآخر منها بشكل خطير فإنه يدل على اننا مرضى . واغلب هذه الحيل يمكنه ان يقوم بأى من الوظيفتين . ولكن الحيل جميعها آلية او توماتيكية وهذا يعنى انها تقوم بوظيفتها دون قصد شعورى او مجهود او معرفة شعورية من جهتنا .

يعانى الجميع بين الحين والآخر من بعض القلق أو المخاوف . والكثيرون منا يكونون عرضة لأعراض جسمية عندما نصبح مرتبكين إنفعاليا ويكاد يكون

لكل واحد منا بعض المبالغات أو اللزمات أو طرق التصرف أو الأفكار التي تصفه بأنه « غير عادي » .

ومن المحتمل ألا يوجد فرد لا يعاني صعوبات ما أو إنحرافات معينة عن المستوى « العادي » في حياته الجنسية .

لقد ركزت الحرب الكثير من الانتباه على الشخصية ، وخاصة على الصعوبات التي تتعرض لها الشخصية ، لدرجة أنه قد أمكن الوصول إلى درس واحد عظيم ، يبدو أن الكثير من الناس قد تعلموه لأول مرة في حياتهم ، كما أن الكثيرين من البقية الباقية منا قد تأثروا كثيرا بهذا الدرس وترك في أذهانهم فكرة معينة .

أما هذا الدرس فقد كان مضمونه أنه عندما ننتزع من عالم صغير كنا فيه ننعم بالأمان النسبي ، ونلقى في خضم عالم أكبر وأشد عنفا ، فإن الأنا يجب عليها في هذه الحالة أن تقوم بالكثير من عمليات إستعادة التوافق لتحفظ علينا سلامتنا بالدرجة التي تكفل لنا عيشاً طيبا هادئا .

لقد كانت هذه الأنواع الجديدة من العوالم والحياة الجديدة في الجيش والأسطول أو الحياة دون زوج أو أب أو إبن بكل ما يستلزمه ذلك من مطالب وضغوط اكثر من أن تتوفر معه أنواع الأنا التي تصل إلى درجة من القوة بحيث تستطيع أن تتحمله ، ثم إن أعنف أنواع الأنا وأصحها — وأقواها في العالم لا يمكنها أن تتحمل ذلك إلا في حدود معينة وبدرجة محدودة .

ولقد كان التوافق مع مطالب الخدمة العسكرية أبعد ما يكون عن أن يعتبر أمرا سهلا ، ثم أن إدارات الإقتراع للخدمة العسكرية قد رفضت قبول ١٫٨٥٠٠٠٠

من الرجال فى هذه الدولة (أمريـكا) لأنهم أعتبروا مرضى نفسيين بؤساء لدرجه صغيرة ، وكان هذا العدد يـكون ٣٨ ٪ من جميع المواطنين الذين ـ كانوا فى سن التجنيد والذين لم يقبلوا للعديد من الأسباب .

وقد إستطاع مئات الألوف من هؤلاء الرجال أن يعيشوا من قبل عيشة راضية ناجحة فى البيئة التى قبلوها وتوافقوا معها باعتبارها بيئتهم ، ولـكنه قد ثبت من الخبرة أن كثيرين من هؤلاء لم يستطيعوا أن يتـكيفوا بدرجة كافية للحياة العسكرية ليصبحوا جنوداً ناجحين .

وأيضاً أعفى من الخدمة العسكرية أكثر من نصف مليون من الرجال يكونون ٤٩ ٪ من مجموع الذين أعفوا من الجيش بسبب اضطراب نفسجسمى ، وكان سبب إعفائهم عدم قدرتهم على الوصول إلى درجة التوافق المطلوب منهم .

وفشل بعض هؤلاء بعد بضعة أسابيع فقط فى معسكرات التدريب ، وبعضهم الآخر كان يحارب كالأسود فى الموقعة تلو الموقعة حتى يصبح التوتر المستمر أكبر من أن تتحمله حتى شخصياتهم التى أثبتت من قبل مدى قوتها وقدرتها على التوافق الجيد .

لم يكن من أولئك الرجال أى فرد يمـكن أن نقول عنه أنه أكثر منى أو منك أيها القارىء « جنونا » أو أكثر « هوسا » . كذلك « يتعثر » الرجال فى الحرب ويفقدون قيمتهم كجنود بنفس الطرق ولنفس أنواع الأسباب التى من أجلها يصبح الرجال عاجزين عن القيام بدورهم أو نفع الغير بإعتبارهم أفراداً مساهمين فى المجتمع .

إن قصف المدافع الألمانية ٨٨ والطائرات المائية اليابانية تعتبر ضغوطا ـ تختلف عن تلك الضغوط التى تتسبب عن العيش مع زوجة وثلاثة أولاد فى حجرة على سطح منزل مؤجر أو تسببها الا نستطيع أن نجد عملا ، ولكن تأثير ذلك على الشخصية ونتيجته واحدة إلى حد كبير .

تبذل الأنا غاية ما يمكنها ، ولكنها ربما لاتلبث فى هذه المدنية المعقدة أن تهزم آجلا أو عاجلا ، وذلك أمام المتاعب التى تؤدى إلى الإيذاء والهموم . هذه الأضرار وتلك الهموم ليست إلا أعراضا ، وهى أعراض للمرض ـ مثلها فى ذلك مثل الحمى أو الأورام تماما . أما حقيقة أنها لا تعرف على هذه الشاكلة فلا يغير قيد أنملة من الحقيقة الثانية وهى أنها أدلة على المرض .

يمكن أن تصبح أعراض الصراع الانفعالى حادة لدرجة أنها تعوق الشخصية وتجعلها غير قادرة على أن تعيش عيشة عادية . فى مثل هذه الحالة التى يقال عنها أن الشخصية مريضة من الناحية الإنفعالية ، يقع المرض العقلى فى واحد من المجموعتين الكبيرتين المعروفتين باسم الأمراض الذهانية العقلية« Psychoses » أو الأمراض العصابية النفسية « Neuroses » .

عندما يصاب فرد ما بالذهان يصبح غير معقول بدرجات متفاوتة . والواقع أن الهذيان الذى يصحب الحمى ليس إلانوعا من الذهان . والمرض العقلى فى الاستعمال الشائع يستعمل « خطأ » للدلالة ـ على « الجنون » إذ أن كلمة مجنون إذا أستعملت إستعمالا صحيحا تعتبر مفهوما قانونيا وليست مفهوما طبيا . وفى حالات المرض العقلى « الذهان » يكون لدى الفرد أفكار خاطئة ثابتة لا تساير المنطق « الهذيان 'Delusions' وفى بعض الحالات قد يسيء المريض بإصرار واستمرار فهم تلك الأمور

التى يراها أو يسمعها « هراف "Illusions" وفى حالات نادرة جداً قد يحدث أن يصل الأمر إلى أن يسمع أو يرى أو يحس أو يذوق أشياء لا وجود لها «هلوساب "Hallucinations" .

لقد استنفذت الأمراض العقلية القسط الأوفى من جهود عالم الطب النفسى فى العصر الحاضر حتى اليوم. فهناك الآن ما يقرب من ٦٠٠ ألف شخص فى مستشفياتنا الحكومية ، ويحتمل أن يكون هناك آلاف عديدة أكثر من هذا فى غيرها من المستشفيات أو فى المنازل أو « المصحات » من أولئك الذين يعانون الكثير من الذهان . إنهم يمثلون نوعا آخر من المرض العقلى يختلف عن العصاب ولكنه لا يختلف عنه فى طبيعة العمليات النفسية من الناحية الوصفية الكيفية بقدر ما يختلف عنه إختلافا ملحوظا من الناحية الكمية. فالفرد الذى يعانى من العصاب يمكنه بل هو فعلا يظل على وعى بالأمور والعالم الذى يحيط به، بينما يكون على الفرد المصاب بالذهان أن ينكر أو يستبعد أو يسىء فهم واحد أو أكثر من مقومات البيئة التى يعيش فيها بدرجات متفاوتة .

إن المعتقد أن الذهان يصيب الأفراد الذين كان نمو شخصيتهم قد ظهر فيه إنحراف أكبر عن النمو المثالى ، حيث كانت الأنا عاجزة بشكل حاد تماماً عن القيام بعملها من حيث التحكم فى مطالب الهى بالنسبة للحقيقة الواقعة الخارجية (الواقع) . وفى بعض الاحيان تكون الأنا قد أضعفت بسبب تلف عضوى لجزء ما من أجزاء الجسم — وخاصة المخ — بسبب المرض أو الاصابة بجرح أوغير ذلك من الأسباب. بعد ذلك لا يوجد أدنى شك فى أن المتاعب والضغوط الخارجية من حيث نوعها أو مدة إستمرارها لها أيضاً دخل كبير فى إحداث نوع من الإنحلال الجزئى فى الشخصية مما يؤدى إلى الذهان .

ومبدأ العلاج واحد تماما فى كل من الذهان والعصاب من حيث أن المريض يجب أن يقدم له العون لكى يواجه مشكلاته ولكى يجد لها حلا لاأن يحاول أن يتهرب منها.

وبالرغم من أن الأمراض العقلية تعتبر أمراضاً أكثر حدة من الأمراض النفسية، إلا أن الأمل فى الإبلال والبرء منها كبير، خاصة عندما يكون العلاج مبكراً . وقد ظهر ذلك فى الجيش عندما استطعنا فى خلال عام ١٩٤٥ أن نعيد سبعة من كل عشرة من الجنود ظهرت عليهم الإستجابات الذهانية إلى ديارهم . وكان لا بد أن نرسل ثلاثة فقط من كل عشرة إلى المستشفيات الحكومية أو الأهلية ليجدوا المزيد من العناية والعلاج . وبالرغم مما تعانيه مستشفياتنا الحكومية من نقص فى الموظفين فى فريق العلاج ومن عدم كفاية الإمكانيات وملاءمتها، إلا أنها تعيد أربعين فى المائة ممن يقبلون بها من الجدد كل عام إلى بيوتهم وقد أصبحو متوافقين بدرجة تكفى لقيامهم بنشاطهم السابقة .

وتعتبر الأمراض النفسية أكثر انتشاراً من الأمراض العقلية، فنحن نعانى جميعاً فى بعض الأحيان أعراضاً عصابية. فمثلا عندما تكون نزعات إلى عمد ناغير متعادله أو متوازنه، وعندما تستطيع حالات الكبت لدينا أن تجد وسائل للتعبير عن نفسها فإنها تظهر فى أشكال غير سليمة من الإحلال أو التعويض أو الابدال أو غير ذلك من الأشكال الأخرى العديدة . هذه كلها أعراض عصابية ، وبعضنا يعيش بها يوماً بعد يوم ، ومع ذلك نواصل مظاهر نشاطنا الرئيسى . والحقيقة أن الشخصيات العصابية قد قدمت خدمات لا يمكن حصرها لثقافتنا ولعلومنا النفسية . وقد تجعلنا أعراضنا هذه غير مرتاحين وقد تقيدنا لكنها فى العادة لا توقف نشاطنا .

إلا أنها مع ذلك قد تصبح فى بعض الأحيان عنيفة تماماً . وقد تتعدد أحياناً حتى

تتغلب علينا وتعوقنا فعلا . إننا عند هذه الدرجة فقط نعطى تشخيصا بأننا نعانى عصابا neuroses أو عصابا نفسيا Psychoneroses إذا استشرنا أى طبيب له إلمام بالطب النفسى . (إن العبارتين تستعملان بالتبادل وتعنيان نفس الشىء) هذا معناه أننا « عصبيون Nervous » أو مضطربون إنفعاليا . وتختلف حدة المرض بدرجة كبيرة ولكن فرصة الراحة والشفاء فرصة عظيمة إذا أمكن تقديم العون للفرد مبكراً . ولقد استطاع ما يقرب من ستين فى المائة من جنودنا الذين إنهاروا فى المعركة أن يعودوا ثانية إلى المعركة . وهناك ثلاثون فى المائة آخرون إستطاعوا أن يعودوا للقيام ببعض الواجبات المتعددة الصور بعيداً عن الميدان . وهناك بالطبع أشخاص يظلون مرضى لسنوات، وهناك مرضى يعيشون طوال حياتهم مرضى . وتتطلب بعض الحالات معاونة طويلة الأمد مع استعمال العلاج بالتحليل النفسى . ولكن الغالبية العظمى يمكنها أن تستعيد توافقها كلية إذا عولجت فى وقت مبكر .

إن لدى أشخاص كثيرين فكرة هى أن الأفراد لا يتغلبون أو يتخلصون من العصبية أو الأمراض العقلية . إن الله وحده هو الذى يعلم كم من مرة نتعرض فيها نحن جميعاً للاضطراب الانفعالى بحيث يمكننا أن نعرف أننا فى أغلب الحالات نخرج منها فى أتم صحة وعافية . والأمل الوحيد الذى كان يساورنا من كتابة هذا الكتاب هو أننا قد يمكننا أن نحارب ونقاوم على الأقل بعض المخاوف والتخوف الذى يكتنف حالات الأمراض النفسية ، وخاصة ذلك الاعتقاد الخاطىء السخيف بأن الناس لا يشفون بعد مرض عقلى أو أنهم يصبحون بطريقة ما مصدر تعب مستمر يحتمل أن يكون ضاراً لأنفسهم وللمجتمع .

الفصل الثامن

إذا قدر لك أن تذهب لاستشارة الطبيب النفسى

يضطر أغلبنا إن عاجلا أو آجلا — إلى الذهاب لاستشاره الطبيب أو يرون لزاماً عليهم أن يحضروا لزيارتنا . يحدث هذا مرات متكررة فى حالات الأمراض العضوية العادية لدرجة أننا فى العادة نعرف ما يمكن أن نتوقعه . فنحن نعرف أن الاحتمال الغالب أن الطبيب سوف ينظر إلى حلوقنا أو يجس صدورنا بإبهامه أو ينصت إلى دقات القلب ، أو ربما احتاج لأن يخز أصابعنا بإبره ليحصل على نقطة أو نقطتين من الدم . إننا نستطيع أن نكون فكرة معقولة تماماً عما يمكن أن يكون عليه العلاج الذى سيقدم إلينا ، وربما يكون بعض الأدوية أو تغيير فى نظام التغذية أو تعليمات خاصة محددة عن كميه النشاط الجسمانى الذى يمكن أن تقوم به . وربما نصح بعملية جراحية . وهذه كلها أمور تتوقف على ما يكون عليه المرض المعين الذى نعانيه .

إلا أن الغموض يكتنف تماماً كل ما يمكن أن يحدث لنا إذا فكر كل واحد منا أو أغلبنا فى أن يعرضوا أنفسهم على معالج نفسى ، والقليلون منا يعرفون ما يمكن أن ينتظرهم من حيث إجراءات العلاج المتعددة المتنوعة التى يلجأ إليها . إن استشارته مع ذلك لا تختلف فى جوهرها عن الذهاب لاستشارة أى طبيب آخر ، اللهم إلا أن يكون للمعالج النفسى ،شأنه فى ذلك شأن أى متخصص آخر فى فنه ، يكون له طرائقه الخاصة فى الكشف والعلاج .

وتحدد طبيعة المشكلة ومداها مقدار دقة الاختبار الذى يجريه المعالج النفسى. ففى حاله المشكلة المعقدة يغلب أن يعطى المعالج النفسى اختبارات دقيقة واسعة وعميقة .

ومن الأمور ذات الأهمية القصوى موضوع تاريخ حياة المريض الذى يمكن الحصول عليه بالقاء عدد من الأسئلة عليك أنت أو على أقربائك . وقد يبدو أن الأسئلة لها علاقة تافهة ، أو لا علاقة لها بالمرة بالمشكلة المباشره التى يتناولها المعالج . وإذا كان من حسن حظ المعالج أن استطاع الإستعانة باخصائية اجتماعيه نفسية معدة لأمور العلاج النفسى، فالغالب انه سوف يعهد إليها بسؤال المريض بالتفصيل فيما يتعلق بميادين معينه من خبراته فى الحياة . وسوف يعطى الإخصائى النفسى الاكلينكى مجموعة من اختبارات الشخصيه تظهر نتائجها عدداً مدهشاً من الحقائق . هنا نجد المعالج النفسى يستفيد من هذه النتائج ، ولكنه قد لايحاول أن يشرح لك نتائج اختبارات معينه .

ولاشك أنه سوف تجرى عليك بعض الاختبارات الفسيولوجية والبدنية تتضمن دراسة قلبك ، والرئتين والمعدة والأمعاء ، وهو مايحدث تماماً عندما تذهب لاستشارة طبيبك المعتاد . وبالإضافة إلى ذلك فلا شك أنه سوف تجرى لك بعض الاختبارات العصبية، أو كشف خاص على جهازك العصبى. ويدخل ضمن هذا أبصارك وسمعك وحاسة الشم والوظائف الأخرى لكل أعصاب رأسك ووجهك (وهذه تسمى أعصاب الجمجمة Cranial nerves) ، والحركة (حركات العضلات) والأجهزة الحسية ، والانعكاسات التى ناقشناها فى الفصل الأول، والتوافق ، والتوازن الخ . الخ . وغير ذلك من النقطة الحساسة .

ويحتمل أن يعد المعالج النفسى العدة لبعض الاختبارات العملية الأساسية ،

مثل تحليل البول ، أو عينات من الدم ، وهى اختبارات يتوقف عددها ونوعها على طبيعة الفكرة الأولى التى انطبعت فى ذهنه عن طبيعة مشكلتك أو الاكتشافات التى توصل إليها فيما بعد .

وفى حالات نادرة قد يطلب المعالج النفسى بعض الاختبارات الخاصة جداً . هذه تجرى فى الحالات النادرة عندما يكون هناك احتمال أن المشكلة ترجع إلى تغيرات عضوية (جسمية) فى الجسم مثل (المرض أو التسمم أو غيرها من الأمراض العضوية) وخاصة تلك التى تكون لها صلة مباشرة بالجهاز العصبى ، أو تؤثر فيه تأثيراً مباشراً . ومن أمثلة هذة الاختبارات عمل رسم بيانى فوتوغرافى للاختلافات الدقيقة بين ما يعرف باسم « الذبذبات المخية » وذلك بواسطة آلة معقدة ذات أسلاك عديدة توضع فى أجزاء متعددة من الرأس لكى تسجل الاختلافات فى الحركة الكهربية داخل المخ . ويظهر الرسم الذى يسمى « رســـــم ذبذبات المخ Electrocephalogram » بعض الأنواع الشاذة من نشاط المخ . وفى حالات نادرة يعمل رسم هوائى للمخ (Air Encephalograph) . هذا الرسم هو صورة للمخ باشعه اكس × (ويمكن عمل صورة الأشعة هذه للحبل الشوكى ،) وهى التى تعمل بعد أن يكون الهواء قد حقن فى الفراغ المحيط بالمخ . حيث أنه فى حالة صوره اشعة اكس العادية للرأس لايظهر المخ أبداً . ومع ذلك فإن المخ والحبل الشوكى يكونان فى العادة محاطان بسائل . وعندما ينزع هذا السائل ويحقن بدلا منه كمية مساوية من الهواء ، فإن الاختلاف بين الظلال فى اشعة اكس ، وذلك الاختلاف الذى يسببه الهواء ، يعين حدود سطح المخ والتجويفات المعتادة للمخ (او الحبل الشوكى) . والأهم من هذا الإجراء الخاص بعمل صورة للمخ او صورة اشعة له ، ان يحتاج المعالج النفسى لدراسة سائل النخاع الشوكى كيماويا . والحصول على هذا السائل إجراء بسيط نسبياً ويمكن تنفيذه بإدخال إبرة مفرغة فى القناة الشوكية بين فقرتين.

هناك نقطة خاصة تتعلق بالكشف عند المعالج النفسي : إنه أكثر أنواع الاختبار والدراسة في أي ميدان من ميادين التخصص في الطب دقة وتفصيلا ، وهو يفوقها كثيرا فيما يحتاج إليه ويستنفذه من وقت . فا طبيب الذي يتخصص في الأمراض الجلدية يستطيع في حالات كثيرة أن ينظر إلى المرضى نظرة عابرة ، وأن يتأكد عن طريق إجابة المريض عن سؤالين أو ثلاثة أو أربعة اسئلة ، يتأكد من طبيعة الاضطراب وما يستلزمه ذلك من علاج . وبنفس الطريقة نجد أن الطبيب الاخصائي في الأنف والحنجرة يمكن غالباً أن يختبر المنطقه التي يشكو منها المريض ويحدد مصدر التعب في لحظات قليلة ، وأن يعرف ما يمكن عمله من أجلها . ولكن المعالج النفسي إذا كان عليه أن يقدم لك عونا صادقا يكون له أثره ، فيجب أن يعرف الكثير عن كل من حياتك الماضية والحاضرة ، وعن مشاعرك وطرائقك في التفكير بالإضافة إلى كل الحقائق المتعلقة بحالتك الجسمية والكيمائية .

هكذا ، وبعد قراءة هذا الكتاب ، يجب على كل فرد أن يكون قادرا على أن يتفهم بطريقة أفضل السبب الذي من أجله يستنفذ الكشف على الحياة النفسية والعقلية لشخص ما وقتاً طويلا . إن المعالج النفسي يجب أن يعرف أكبر عدد ممكن من الحقائق عن التطور الأول للشخصية وخاصة تلك الخبرات التي مرت به في التطور النفسي الجنسي الذي تحدثنا عنه من قبل . ويجب أن يكون لديه معلومات عن طرائقك في الدفاع عن نفسك . قتالك واستجاباتك للمقاتلة . إنه سوف يبحث بشيء من التفصيل ما تهواه وما تمقته ، وما تحبه ، وما تكرهه . . وأثناء كشفه هذا سوف يسجل ويلاحظ استعمالك القديم والحديث للحيل اللاشعوريةوالطرق التي اكتسبتها اوتميتها لتربط نفسك بالذين يحيطون بك ، والطبيعة التي تكون عليها هذه العلاقات . وسوف تعينه كل هذه الاستكشافات على أن يفهم « شكواك » الحاضرة والصعوبات التي تعانيها .

وبمجرد أن يتم الكشف فالمحتمل أن يخبرك المعالج النفسى ، كما يفعل تماما أى طبيب بشرى، يخبرك بكل الاخطاء، ويقدم لك توصياته ومقترحاته بما يجب أن تفعله إزاء مشكلتك أو ما يمكن أن يكون هو قادرا على أن يفعله إزاءها . وفى بعض الحالات يحضر بعض الناس للمعالج مرضى يكونون من المرض بحيث لا يهتمون كثيرا بالحضور من تلقاء أنفسهم أو بمساعدته على أن يصل إلى تشخيص المرض . فى مثل هذه الحالات يكون لزاما عليه أن يقدم توصياته الآباء أو غيرهم من الأقارب المسئولين الذين يحتمل أن يفهموا انهم أبعد ما يكونون عن ميدان العلاج .

العلاج

العلاج فى الطب النفسى يشمل مدى واسعا من الاجراءات . وأحسن ما يمكن أن نفعله الآن أن نلمس بشكل سطحى بعض أنواع العلاج النفسى . فالعلاج النفسى Psychotherapy هو الطريقة الرئيسية التى يلجأ إليها الأطباء النفسيون فى علاج مرضاهم . ونظراً لأن هناك انواع متعددة مختلفة منها ، فإن من الأصوب هنا ان نقول انها جميعها تعتبر اهم الطرق الرئيسية التى يلجأ إليها . وكلمة علاج إذا حاولنا ان نترجمها الى معناها المباشر فاننا نقول ان العلاج النفسى «Psychotherapy» يعنى « العلاج بالطرق النفسية Psychological Treatment » والتحديد الواسع للعلاج النفسى يمكن ان يتضمن اى نوع من الوسائل او العلاقة التى قد يستعملها الطبيب البشرى لتحسين الناحية النفسية من علة مرضاه . ويستعمل التعبير بطرق مختلفة لكى يتضمن الاجراءات البسيطة نسبيا من امثال الايحاء ، او التعليمات ، واحيانا مجرد الاستشارة والنصح . انه يستعمل ايضا ليدل على الإجراءات الفنية جدا مثل التحليل النفسى والتنويم المغناطيسى .

ويستعمل بعض علماء الطب النفسى تعبير العلاج النفسى على انه يتضمن كل العلاقات التى تحدث بين الطبيب والمريض، لأن هذه العلاقات طبيه كانت او سيئة تعتبر حيوية بالنسبة لأى عون يمكن تقديمه .

فاذا قدر لمريض ان يذهب إلى احدى المستشفيات حيث ينشغل بمناشط مختلفة مثل الحرف او التربية والتعليم او التمرينات او التسلية ، فان العلاقة بين المريض وبين رجال المستشفى الذين يديرون تلك المناشط تعتبر ايضاً هامة ، وهى كذلك يمكن ان ينظر إليها فى المفهوم الواسع على اعتبار انها علاج نفسى .

يجب على كل المرضى الذين يعانون من مشكلات نفسية أن يحصلوا على نوع معين أو انواع من العلاج النفسى. وقد لا يكون العلاج مفيدا فى بعض الاحيان . وفى بعض الاحيان الاخرى يمكن القيام به ، ولكن ذلك لا يتم الا تحت ظروف خاصة جدا أو بطرق معينة تماما . فاستعمال أى شكل معقد من العلاج يحتاج الى خبرة عميقة من ناحية المعالج .

ذلك ان التشجيع والتعليمات التى تعطى لشخص ما يعانى التهاب الحنجرة تعتبر بسيطة إذا قورنت بالعلاج النفسى الذى يحتاجه شخص يخاف من أن تكون الدنيا مليئه بجراثيم السل التى تنتظر اى فرصة لتنقض عليه .

وتختلف إجراءات العلاج النفسى لطفل صغير عن تلك التى يحتاج اليها راشد ناضج اختلافا تاما . وفى الحقيقة يتطلب اولئك الذين يمارسون علاج الاطفال نفسيا تدريبا خاصا . ويستتبع ذلك انه يوجد معالجون نفسيون (ومحللون نفسيون) لا يشتغلون إلا فى علاج الاطفال فقط .

والواقع أن كل طبيب بشرى يستعمل العلاج النفسى من طبيب القرية إلى الجراح الأخصائى ، وهم يستعملونه عن قصد أحيانا ودون معرفة أحيانا أخرى . ومن أبسط اشكال العلاج النفسى أو ربما يجب أن نقول من أبعد الأشكال عن الطرق الفنية للعلاج النفسى ، ما يتضمن كل وسائل التفاهم بين الطبيب ومريضه ، تلك التى تشرح وتؤكد وتقترح أو تعطى تعليمات معينة أو استشارات خاصة .

وفى أغلب الأحيان ربما يكون من أهم نواحى العلاج الاستبصار النفسى الذى يقدم للمريض عن علاجه بواسطة الطبيب . فالحبوب الوردية والمياه الملونة يكون لها فى الغالب مفعول نفسى أكبر كثيراً من تأثيرها ومغزاها الفسيولوجى .

هناك أيضاً تأثير نفسى مؤكد فى كثير من ألوان العلاج التى تعالج بها أمراض معينة والتى تتضمن التدليك أو المس أو التمرينات وغيرها من أنواع العلاج المتعددة التى تستعمل فيها اليد فى علاج أجزاء من الجسم . ونظرا لأن الكثير من الناس يريدون أن يعتقدوا أنه من الممكن أن يشفوا بطريقة من أشكال العلاج اليدوى ، لهذا يوجد الألوف من المشعوذين والمحتالين المختصصين الذين يجرون الكثير من العمليات العلاجية الخرافية الشائعة مما يسبب الحزن والألم لكثير من المؤهلين لهذه المهنة ، كما أنه غالباً يسبب الأسى والأسف لمن يسمونهم مرضاهم .

وبالنظر إلى الفهم الخاطىء والخلط الذى يحيط بأنواع العلاج النفسى ، نعتقد أن مما له أهمية كبيرة لنا أن نناقش أنواعا معينة من العلاج النفسى . ولنبدأ أولا بالتحليل النفسى . لهذه الكلمة معان ثلاث ، إنها إجراء من إجراءات البحث العلمى لدراسة عمليات التفكير والانفعالات والسلوك البشرى . إنها أيضاً نظرية نفسية عن بناء

الشخصية ووظيفتها وهو ما ناقشناه بالتطويل فى هذا الكتاب وأخيرا هى طريقة من طرق العلاج .

ويقصد بهذه الطريقة أن المريض يمكن أن يصبح واعيا بالعناصر اللاشعورية فى صراعاته الانفعالية . فهو يستطيع بارشاد وتوجيه المحلل النفسى أن يكتشف طبيعتها لنفسه . وفى سلسلة من الجلسات اليومية (لفترة تبلغ شهرا) يشجع المريض على أن يتحدث بحريه عن أى شىء وعن كل شىء يتبادر إلى ذهنه (التداعى الحر) ويكون المريض علاقات مع المحلل تصبح فى ذاتها موضوعا للدراسة أثناء سير التحليل لأنها تمثل وتصور نمط علاقاته بالناس الآخرين . يصل المريض — بتوجيه المحلل — إلى تفهم أوضح لهذه العلاقات . إن المحلل النفسى يبحث عن الأدلة على الرغبات اللاشعورية والنزعات فيما تعبر فيه عن نفسها من كلمات أو أفعال أو أحلام وأوهام ، أو علاقات واهتمامات ، أو انفعالات مرتبطة ببعضها او ظاهرة . ويجب عليه ان يكون متيقظا للمعانى الحقيقية ، والمدلولات ، وثغرات الذاكرة ، وفلتات اللسان وكل المفاتيح الموصلة إلى نفس المريض الداخلية . هذه هى الأمور التى تدرب المحلل على الكشف عنها وفهمها ، إنه يلاحظ امثال هذه الانماط من الاستجابة فى جزر متفرقة من الخبرة ، وفى الوقت المناسب يفسر ملاحظاته للمريض ، ويستخدمها بعض الشىء كعلامات دائمة للتوجيهات التى يحتاج اليها المريض للقيام بالمزيد من التنقيب فى لا شعوره .

ويكون المريض بمرض نفسى قبل العلاج اشبه بالشخص الخوف المتصارع فى حجرة مظلمة (مكدسة بالاثاث) تماما وهو لا يعرف عنها شيئا فهو ، فيها يصطدم بالمقعد فيسقط ، فيخطو خطوة ويضرب المصباح الذى يتهشم . انه هنا يتصارع مع

أعداء مخيفه خفية (وهو اللاشعور والقوى التى لا يعرفها فى نفسه) . ومع الظهور التدريجى للضوء (وهى التفسيرات التى يقوم بها المحلل) يستطيع المريض ان يرى ويقدر « هذه الاعـداء المخيفة » حق قدرها . وبعد ذلك تصبح مسئوليته أن يقوم هو نفسه بتنظيم مسكنه أو بيته .

ولسوء الحظ تـكون الاجراءات كما سردناها آنفاً كثيرة التكاليف فى الوقت وبالتالى فى المال، وهى التى غالباً تستغرق شهوراً عديدة وقد تصل إلى أعوام، حتى ولو كان المريض لا يتردد فى أن يزور المحلل ثلاث إلى خمس مرات أسبوعياً. ويندر أن يتم التحليل فى أقل من ٢٥٠ ساعة، ويصل غالباً إلى ٦٠٠ أو ٧٠٠ ساعة . بالاضافة إلى ذلك فإنه يمكن تطبيقه على عدد صغير فقط من كل المرضى الذين يعانون مشكلات نفسية .

لأجل هذا توجد تعديلات فى إجرائه . فبادىء التحليل النفسى ، وهى تفهم اللاشعور . وديناميات الشخصية ، وفهم تأثير تربية الطفولة المبكرة وخبراتها ، والسكبت ثم الحيل اللاشعورية كلها يمكن تطبيقها بطريقة معينة حتى فى كل الاتصالات التى تتم فى فترة قصيرة ، إذا كان المعالج النفسى يعرف نظرية التحليل النفسى وطريقته معرفة كافية . ومع ذلك فإن تطبيق مبادىء التحليل النفسى فى العلاج الذى يستمر ساعة أو بعض ساعات لا يعتبر تحليلا نفسياً بأية حال .

والتنويم المغناطيسى نوع آخر من العلاج النفسى ، وهو الذى يستعمل فى الأغلب كطريقة للبحث : إنه صورة من صور الايحاء التى يستطيع الاخصائيون النفسيون ذوو الخبرة الخاصة أن يستعملوها . فالمعالج النفسى يستطيع أن يضع مريضه فى حالة أشبه ما تكون بالغيبوبة ، وذلك بتركيز انتباه المريض مع استعمال الايحاء القوى . وعندما يكون الشخص واقعاً تحت تأثير التنويم المغناطيسى يكون من الممكن أن

تنتزع منه الحقائق التى لا يستطيع أن يتذكرها أو لا يعرفها فى الحالة الشعورية. يضاف إلى ذلك أنه سوف يتقبل غالباً الايحاءات التى تأتيه من المعالج وينفذها فيما بعد عندما يعود إلى شعوره العادى. ومع ذلك فان نجاح التنويم المغناطيسى كطريقة علاجية محدود نسبياً، وقد يكون خطيراً إلا إذا استخدمه شخص ماهر.

والتخدير (Narcosynthesis) أو العلاج النفسى تحت تأثير المخدر (sedation) يتم عندما يعطى مريض حقنه مسكنه ببطء، فانه يصل إلى حالة متوسطة (شبه الظل بين اليقظة والنوم العميق) وهو يستطيع أن يسترجع بشىء من التشجيع بل ويعيش مرة ثانية فى خبرات لا يستطيع أن يتذكرها وهو فى حالته الشعورية العادية. إنه عندما يكون فى حالة شبه شعورية يمكنه أن يعبرعن المشاعر الإنفعالية المتصلة بهذه الأفكار المكبوتة. ويمكن أن تفسر معانيها للمريض سواء كان ذلك فى نفس هذا الوقت أو بعد أن يعود إلى تمام شعوره.

هذه الطريقة فى العلاج طريقة ناجحة خاصة عندما تكون آلام المريض مرتبطة بخبرة إنفعالية مؤلمة حدثت له فى الماضى القريب. من أجل هذا السبب كان طريقة علاجية لها قيمتها للجنود فى الميدان، أولئك الذين كانو يمثلون الخسائر البشرية الناجمة عن الأمراض العصبية النفسية. أما فائدتها فى حل المشكلات الانفعالية فى الحياة المدنية العادية فهى محدودة لأن الصراعات تكون غالبا قد نمت نمواً كبيراً وأصبحت ثابتة الجذور.

وربما يكون علاج الأمراض النفسية فى المستشفيات ضروريا لاولئك المرضى الذين يحتاجون إلى وقاية نفسية من الضغوط والآلام النفسية الذين يتعرضون لها فى مواقف حياتهم العادية، وعندما تكون علة المريض بحيث يمكن أن يثبت أنه خطر على حياة الآخرين وممتلكاتهم، وهنا يكون واضحاً أن الحجز بالمستشفيات يصبح

ضرورة ملحة . هنا يحتاج الأمر للعلاج (لا مجرد البتر والعزل) ولأجل هذا يكون لدى كل مستشفى من مستشفيات الأمراض العقلية الحديثة كل التسهيلات إلى جانب الهيئة اللازمة لتوفير النشاط المهنى والتسلية ، أو الفصول الدراسية ، أو الموسيقى والفنون أو فلاحة البساتين . . الخ . كل هذه تعتبر أدوات — وطرقا علاجية — للمريض كى يستعملها فى الوصول إلى الشفاء الذى يرجوه .

ومن طرق العلاج الاخرى التى يستعملها الطبيب النفسى استعمالا يكاد يكون دائما فى المستشفيات ، تلك الاشكال المتعددة مما يعرف باسم « الصدمات » . فقد وجد فيما يتعلق ببعض الامراض العقليه منذ حوالى عشرين عاما خلت أنه إذا أعطى المريض كمية كافية من الانسولين (وهو افرازات البنكرياس) بشكل مبالغ فيه ، فإنه يخفض نسبة السكر الدموى لدرجة يصبح معها المريض فاقدا الشعور وكان هذا يسمى الصدمة . وإذا كانت الصدمة عنيفة بدرجة كافية فإنه قد يتعرض لنوع من الإغماء الخفيف ، وبعد ساعتين أو ثلاثة أو أربعة أو أكثر كان يمكن اعطاؤه عصير البرتقال أو أى شكل من اشكال السكر ، بعدها يعود إلى حالته الشعورية العادية . وقد اكتشف أيضاً أنه إذا تم إجراء هذا العلاج فى حالة أنواع معينة من الأمراض كل يوم لفترة تبلغ أربعة أسابيع إلى ثمانية فإن المريض يتحسن تحسناً كبيراً .

وعلى أساس الاعتقاد فى أن الاغماء كان العامل ذا الفائدة والأثر فى العلاج . استمر البحث عن طرائق أخرى لأحداث نوبات الأغماء . وقد استعملت أولا بعض العقاقير الخاصة لهذا الغرض . إلا أن هذه قد استبعدت عندما اكتشف أن من الممكن أحداث نوبة اغماء قصيرة باستعمال صدمة كهربائية دقيقة جداً تمر بين الفصين الأماميين للمخ . ولقد دلت الخبرة على أنه يمكن أن تكون بل هى فى العادة ذات أثر كبير إلى حد ما فى أنواع محدودة من الأمراض العقلية . وفى العادة أن مثل

هذا العلاج قد يعطى مرة كل ثانى يوم فى مجموعة من الصدمات المتتابعة تبلغ ثمانية أو عشرة أو أكثر من الصدمات . أما عن الآلية الفسيولوجية أو النفسية التى ترتبط بطريقة هذه الصدمات فى إحداث الأثر المطلوب فهى أمور لم تتضح بعد ، إذ يعتقد أغلب علماء الطب النفسى أن مثل هذه الأنواع من العلاج يجب أن تكمل عن طريق العون النفسى أو بمعنى آخر العلاج النفسى .

ويستفيد الطبيب النفسى من طرائق أخرى خاصة من العلاج يقتصر أغلبها على الاستعمال فى المستشفيات منها :

— العلاج بالمسكنات « Sedation Therapy » ولقد استعمل هذ العلاج على نطاق واسع فى الجيش لعلاج المصابين بالأمراض النفسية الحادة أثناء المعركة. انه يقوم اساساً على جعل الشخص ينام باستعمال الأدوية المسكنة المتعددة ، وتركه نائماً لمدة قد تصل احياناً الى أربع وعشرين ساعة ، واحياناً اخرى قد تطول حتى تبلغ الشهر . وكان يسمح له بأن يستيقظ بما يكفى فقط لاطعامه اكلتين يوميا وللعناية بالحاجات الفسيولوجية . بعد ذلك يجبر على ان يعود للنوم ثانية .

ولقد استعملت كثيراً على نطاق واسع للمرضى بامراض نفسية انواع مختلفة من العلاج الفسيولوجى PhysiotheraPy ويقصد بها العلاج بالإجراءات العضوية مثل (التدليك) والأشعة فوق البنفسجية ، استعمال الماء فى الحمام والدش وتسمى « العلاج المائى HdydrotheraPy » وكانت تستعمل أساساً بسبب تأثيراتها المسكنة أو المقوية.ومن الإجراءات المعترف بها والشائعة فى أغلب موسسات الأمراض النفسية استعمال مايعرف بإسم مغطس الماء لمدة طويلة « Prclonged immersion tub »

وفيه يبقى المريض فى ماء فى درجة حرارة الجسم تقريبا من ساعة إلى بضعة ساعات فى المرة الواحدة .

وتستعمل الحرارة أو العلاج بالحمى فى علاج حالات زهرى الجهاز العصبى. ويمكن نقل الحمى أحياناً باستعمال الملاريا التى تصيب الفرد برعشة ودورة من الحمى كل ثانى يوم ، وقد يوضع المريض أحياناً فى حجرة صغيرة (كابينة) تبنى خصيصاً لهذا الغرض العلاجى ، ويمكن تسخينها بالأضواء الكهربية وتستعمل الأغطية (البطاطين) الكهربية فى بعض الأحيان .

وهناك عملية تجرى للمخ وتعرف باسم (جراحة المخ النصية **Perfrontal Lobotomy**) وقد استعملت فى الأعوام الأخيرة فى بعض الأنواع الغريبة من الأمراض العقلية . ولقد أثبتت فى حالة استعمالها بحكمة وعن روية أن لها نتائج طيبة فى بعض الحالات .

ومع ذلك فمن الأمور الجوهرية أن يفهم الفرد أن علاجا معينا يفيد فى أنواع خاصة من الأمراض . فهناك أدوية معينة توصف لأمراض القلب ، وهناك أنواع من العقار أخرى توصف فى حالات أمراض الكلى . والعلاج الذى يستعمل لمرض القلب لايؤثر فى الكلى والعكس بالعكس . ويشبه ذلك تماماً أن كلا من الأنواع العديدة المختلفة من الأمراض العقلية والنفسية يتطلب علاجا مختلفاً . لأجل هذا نجد أن جميع انواع العلاج التى ذكرت من قبل لها استعمالات معينة خاصة جداً وبالتالى محددة ، الأمر الذى يتوقف على نوع المرض ودرجته ومدته .

وهناك تحذير آخر يجب ان يلاحظة كل فرد يبحث عن العون من الطب النفسى . ان مشكلة العثور على الطبيب الصحيح ليست مشكلة سهلة على اى حال ان مهمة العثور على اخصائى فى اى ميدان هى مع ذلك اصعب وذلك اذا اردت ان تتأكد انك تستسلم ليدى رجل سباق مبرز وذى اخلاق عالية .

وعلى اية حال فان احسن الطرق ان تستشير طبيب عائلتك انت وتطلب منه

النصح . فإذا لم يكن يعرف واحدا منهم ، فإنه على الأقل يعرف كيف يجد لك طبيباً نفسياً مشهوراً . وفى حالة عدم معرفتك بأى طبيب بشرى، فإن من حقك القانونى أن تسأل الطبيب النفسى الذى تتوقع أن تستشيره عما إذا كان يتبع الرابطة الطبية الأمريكية أم لا ، والأهم من ذلك ، ماإذا كان عضوا فى الرابطة الأمريكية للطب النفسى أم لا . فإذا لم يكن يتبع هذه ولا تلك فكن حذراً !!! إن عدم عضويته ليس معناها عدم أهليته تماماً ، ولكنك تحتاج لمعرفة مدى وجاهة الأسباب التى من أجلها لم يكن عضواً ، كما تحتاج إلى تزكية عظيمة لقدرته من شخص مايكون مؤهلا للحكم على أمثاله . وبالإضافة إلى ذلك فان من حقك القانونى أن تسأل طبيبك النفسى عما إذا كان حصل على ترخيص أو دبلوم من مصلحة الطب النفسى والعصبى الأمريكية. وهذا أيضاً ليس دليلا قاطعاً على أنه سباق ، ولكنه دليل معقول وأكيد على مركزه فى مهنة الطب وعلى تخصصه .

وفى حالة البحث عن محلل نفسى فإنه لكى يكون حقاً مؤهلا تأهيلا طبياً لا بد أن يكون بالتأكيد عضواً فى الرابطة الأمريكية للتحليل النفسى ، وهى التى يحتمل أن تضع أكثر الشروط الشددة لقبول بين جميع الجمعيات الطبية فى الولايات المتحدة لقد قبلت الرابطة منذ سنوات عدة عددا قليلا جدا من غير الأطباء من المحللين (العاديين) للانضمام لعضويتها . هؤلاء كانوا مدربين تدريبا عاليا وكانوا اشخاصا بارزين ، وكانوا ممن سبق لهم أن قبلوا فى جمعيات التحليل النفسى الأوربية قبل حضورهم إلى أمريكا . . ومع ذلك فإن الرابطة الأمريكية للمحللين الفرنسيين لم تقبل إلا الأطباء كأعضاء فيها وذلك منذ أعوام عديدة .

وربما كانت مهمة معرفة مكان مستشفى تقدم علاجا للأمراض العقلية لرجل الشارع العادى الذى لم يسبق له أى احتكاك بأى صورة بهذا الميدان أصعب حتى

من العثور على أخصائى ماهر . ومن الحقائق التى تدل على سوء الحظ أن أغلب مستشفيات الأمراض العقلية الحكومية لدينا ـ بسبب الركود العام فى الاهتمام بهذا النوع من العلاج ـ لا يوجد فيها ما يناسبها من هيئة الموظفين ، وهى أيضاً مزدحمة ازدحاما شديدا على ميزانية صغيرة بشكل مخجل من حيث متوسط التكاليف للمريض ، ولا تقوم بأى عمل أكثر من مجرد توفير عملية العزل والرعاية . ولسوء الحظ نجد أن عددا محترما من المؤسسات الخاصة تستغل حقيقة هامة وهى أن الكثير من الأفراد يترددون أو يخافون أن يدخلوا أقاربهم أو أصدقاءهم فى أحد المستشفيات الحكومية . هناك مثلا الكثير من المستشفيات الخاصة الجيدة جدا ، ولكن هناك الكثير جداً من المستشفيات الأخرى الخاصة التى تقدم أكثر من الرعاية والتطبيب على مستوى أرقى قليلا فى درجته من عامة المستشفيات . من أجل هذا عليك أن أن تحصل على أحسن المعلومات الممكنة عن مؤهلات وشهرة الأشخاص الذين يديرون المؤسسة التى يمكن أن يحال إليها المصابون بالأمراض النفسية .

تثير مشكلة البحث عن عون من الاخصائيين سؤالا محدداً خاصا . إذا كان فرد مالديه مشكلة نفسية فلماذا لا نستشير اخصائيا نفسيا ؟ إن الاخصائى النفسى على أى حال يعرف الكثير عن نفسية الناس . لا جل هذا يمكن أن نستنتج أن خبير عالجة المشكلات النفسية .

إن كلمتى علم النفس Psycholoey والطب النفسى Psychiatry تختلطان ببعضهما غالبا . إنهما كما يبدو متشابهتان بعض الشىء ثم أن ميدان اهتمام كل منهما الخاص مرتبط بالآخر ارتباطا وثيقا . لقد تخصص النفسانيون أو الاخصائيون النفسيون على وجه التحديد فى تحديد القدرات وطرق الاستجابة كما يمكن قياسها بالاختبارات الموضوعية . ولقد وضعت أمثال هذه الاختبارات لقياس الذكاء ، والقدرات

الخاصة . . . الخ . والاخصائيون النفسيون كانوا قادرين عن طريق ملاحظاتهم وتجاربهم على أن يضعوا قوانين التعلم ، وتكوين العادة وغير ذلك من العمليات النفسية . لقد شرحوا لنا أيضاً كيف تتم عمليات التفكير .

ومع ذلك تتضمن الكثير من المشكلات النفسية الصحة النفسية كما تتضمن فهم الظاهرات العقلية . فلا يستطيع الفرد أن يقوم الشخص ككل بدراسة الحياة النفسية منفصلة عن الحالة الجسمية وكيميائية الجسم . ثم أن معرفة العلاقة بين نواحى الشخصية كلها تعتبر أمراً جوهريا لوضع تفسير معقول للسلوك . ولأجل هذا ففى كل الحالات التى تتعلق بالصحة أو المرض ، يجب على الطبيب (وأيضا المعالج النفسى) أن يتحمل ويفهم المسئولية الكاملة فى كل النواحى .

وليس من اليسير دائما أن نفهم الاختبارات الصعبة والتعميات والمناشط التى قد تؤثر بشكل ظاهر فى سعادة الفرد كالمشكلات الصحية . فالاستشارة قبل الزواج أو بعد الزواج لتلك المسألة قد يتضمن وقد لا يتضمن الناحية الصحية بشكل مباشر . ثم الاختيار المهنى والتوافق المدرسى والتربية الوالدية والتوزيع فى العمل ، هذه وغيرها من الأمور ليس فيها فى الغالب ناحية طبيه واضحة ، ولكنها مع ذلك قد يكون فيها هذه الناحية ، ومع ذلك فهى عندما لا يكون فيها اى ناحية صحية يستطيع افراد عديدون بدون تدريب طبي أو نفسانى من اولئك الذين لهم خبرة ومهارة فائقة ان يقدموا نصائح قيمة فى هذا ، وعندما يكون لدى الشخص الذى يعطى هذا العون ميل وعناية خاصة بالتوجيه النفسانى ، فإن ذلك يكون ذا فائدة لكل من يهمهم الا من .

أما مساعد الاخصائى فى علم النفس فانه يعتبرا خصائيا نفسانيا اكلينيكيا (يعنى انه يؤدى عملا يتعلق بالمرضى) وهو الذى يكون عمله وثيق الصلة بالطبيب النفسى .

فيا يختص بالتشخيص والعلاج الذى يقدم للمرضى بأمراض نفسية. والنتائج التى يحصل عليها من مجموعة معينة من الاختبارات التى يستعملها تظهر صورة لقطاع الشخصية فى وقت الاختبار . ولقد ذكرت هذه على انها جزء من الاختبار النفسى وهى ايضاحات قيمه عظيمه فى الوصول الى التشخيص المرضى النفسى . "Psychiatric". فالاخصائى النفسى الإكلينيكى يعتبر شخصا لا يمكن تقدير قيمته . وتكون علاقته واهميته بالنسبه للمعالج النفسى الى حدما هى نفس العلاقة التى بين اخصائى الاشعة (طبيب اشعه إكس) وبين الجراح من حيث ان ما يحصل عليه من نتائج الاختبارات تقدم عونا تشخيصيا وادلة واضحة معينه وموجهة ، تؤيد مايصل اليه المعالج النفسى من نتائج عن طريق التشخيص الاكلينيكى وتضيف اليها كثيرا .

يستطيع بعض الاخصائيين النفسيين الاكلينيكية الذين حصلوا على تدريب فنى ان يقوموا بعلاج نفسى للامراض العقلية . ولكن مستوى الخبرة المعترف به من مثل هؤلاء الافراد ، كما حدده قادة الرأى فى فهم هم انفسهم، يؤكد ضرورة اتصالهم اتصالا وثيقا بطبيب بشرى أو مجموعة من الاطباء .

تعليمات : ليكن معلوما لديك أن من المحتمل أن يوجد هنا عدد من الدجالين والأدعياء الذين يتظاهرون بمساعدة الاشخاص الذين يعانون امراضا انفعاليه يفوق كثيرا من يوجد منهم فى غير ذلك من ميادين الصحة. حذار ! ! إذا كانت مشكلتك من تلك التى تؤثر فى صحتك العقلية أو الجسمية فعليك بالبحث عن الاستشارة الطبية. اما إذا كانت مشكلة يمكن أن يعين النصح وحده على حلها ، فهناك الكثير ممن برعوا فى هذا ويمكنك استشارتهم ، بما فى ذلك قسيسك .

تحــــذير ! !

كن حريصا تماما ، ومتنبها طوال الوقت فى كل ما يتعلق بطلب النصح من أى

شخص يعلن عن نفسه على أنه مجرد « معالج نفسى » أو « محلـل نفسى » سواء كان ذلك فى قائمة دليل التليفون ، أو الصحف اليومية ، او الـــلافتات التى تعلق على « ابواب المـكاتب »

وقبل أن ننتهى من موضوع العلاج يمـكننا أن نقول أنه لا يوجـد فى الطب النفسى مفهوم خاطئ أكثر شيوعا من الحقيقه القائلة بأن أغلب الأفراد الذين تعرضوا لمرض نفسى لا يمـكن أن يشفوا ، أو أن اولئك الذين يشفون منهم يصبحون وقد تركوا وراءهم بعض الميل للتعرض له سواء كان فيهم هم أولاً سرهم او لمجتمعهم . أن الغالبية العظمى جـداً من المرضى بأمراض نفسية يستعيدون صحتهم ! ! لقد عادت نسبه كبيرة من المصابين بامراض نفسية بسبب المعارك الى الميدان ومسئولياته وواجباته ! ! والحقيقة انه لا يوجـد مرض من الامراض فى أى ميدان من ميادين التخصص المرضى تسجـل رقما فى شفاء المرءى أعلى من ذلك الرقم الذى تسجـله الامراض النفسية.ولاشك أن نسبه الشفاء هذه تتحسن بازدياد الخبرة والمعرفه بالطب النفسى ، وسوف تزيد ايضا عندما يصبح الناس اكثر ذكاء وتفهما لهـذا النوع من العلاج ، بحيث يبحثون عن العون اسرع مما كانوا يفعلون بدلا من أن يهملوا الامر وينتظروا حتى تتحطم آلبتهم تحطما تاما .

الفصل التاسع

التطبيق العملى على حياتنا اليومية

أما وقد قطعنا هذا الشوط فى هذا الكتاب، وتابعنا محاولتنا فى أن نشرح بأبسط طريقة ممكنة كيف يمكن أن نعيش ، أنا وأنت ، عيشة طيبة يكون لنا فيها صوت مسموع أو نفشل فى ذلك ، فمن حقك الآن أن تسأل ، ولا تكون بعيدا عن المنطق إذا فعلت : « ماذا يهمنى فى هذا ؟ قد لا يفيدنا كثيرا أن نعرف ما هو الشيء الذى يجعل معدة رجل ما تؤلمه ، ويجعل رجلا آخر يكتب شعرا . إننا نريد أن نعرف كيف تنطبق هذه المعرفة علينا .

يتوقف مدى إمكانك تطبيق المعرفة على أمور عديدة . يتوقف أولا على مدى ما أصبت من حلط أو ايضاح فى الأمور التى عرضناها فى هذا الكتاب ، فيما يتعلق بالطريقة التى تعمل بها وتؤدى وظائفك . أنه يتوقف على مقدار أمانتك التى يمكن أن تكون عليها مع نفسك . أنه يتوقف بعض الشيء على نسبة ذكائك (I. Q.) .

وكمحاولة أخيرة نريد أن نحاول أن نلخص بعض الاقتراحات الخاصة بالطرق التى تحتفظ بها بصحتك العقلية والنفسية فى عناوين ثلاثة : —

أولا : تقبل الحقيقة القائلة بأن الحياة كفاح . إنها تتطلب توافقا مستمرا سواء كان فى داخلية أنفسنا أو بين أنفسنا وبين بقية العالم .

ثانيا : إذا كان لا بد لنا أن نتغلب فى ذلك الكفاح ، فيجب أن نبحث عن الأمان فى بيئتنا . هذا معناه أننا يجب علينا أن نتعلم كيف نوازن بين الضغوط الانفعالية وبين المعينات الإنفعالية .

ثالثا : يجب علينا أن نبحث عن الرضى والاستمتاع والسعادة إذا كان لا بد لنا أن نظل أصحاء .

الكفاح والصراع (١)

نقصد بالكفاح والصراع ما يأتى : أن الحياة صراع وكفاح فى ميدانين :—
فهناك حرب مستمرة دائبة فى داخلية أنفسنا عمن نحب ومن نكره ، وعما إذا كنا سنعمل ما نريد أن نعمل أو ما يجب علينا عمله ، أو ما إذا كان يجب علينا أن نكون أنانيين أو غير أنانيين ثم هل يجب علينا أن نكون أحداثا أو راشدين .

هناك حرب أخرى قائمة بيننا نحن أنفسنا وبين العالم الخارجى وذلك عندما نحاول أن نواجه مطالبها ، وأن نحاول أن نفعل ما ينتظر منا . أى نحاول أن نفعل ما نعرف أننا نريد أن نعمله ويكون ذلك احيانا امراً يتعارض مع صعوبات كبيرة وتقوم دونه متاعب شتى .

وهناك عاملان هامان ، يظلان باستمرار حاضرين فى هذا النزاع والصراع ، وهما اللذان نميل نحن جميعاً غالباً لأن ننساهما . فأولاوقبل كل شىء لايعيش أى واحد منا فى خواء . علينا أن نكون أناساً إجتماعيين وهذا يعنى أن كل أمر نقوم به أو نفعله له علاقة بأناس آخرين . فسلوكنا ينعكس عليهم كما ينعكس سلوكهم علينا . ونحن نتفاعل دائما سواء كان ذلك عن طريق أعراض مرضيه نفسية أو إستجابات « سوية » . فالصحة النفسية كما للاضطرابات الانفعالية والأمراض العقلية علاقة مباشرة جدا بالناس المحيطين بنا .

ويأتى فى المرتبة الثانيه أننا لا نستطيع فى الحقيقة أن نرى أنفسنا سواء كان ذلك

---

(١) Tle otnucgale

على الشاكلة التى نكون عليها فى الواقع أو كما يراها الناس الآخرون . ويستتبع ذلك أن نظن أننا نحسه عن أنفسنا أو عن الآخرين يتعدل بأمور كثيرة لا نعرف عنها أى شىء . لأجل هذا يجب علينا فى فهمنا لهذا الكفاح أن نفهم أن مانقوله أو نفعله نحن أو يقوله الناس الآخرون أو يفعلوه وليس من الضرورى أن يكون هو ما يبدو أنه أمور سطحيه .

وبالرغم من الصعوبات التى تحدمن قدرة الفردعلى تقويم ذاته ، فإن من الحكمة أن نحاول أن نزن أنفسنا . وأن نحاول أن نراجع أنفسنا على أحد المقاييس أوالمعايير بين الفينة الفينة . إننا لا يمكن أن نتأكد مما يعنيه بعض سلوكنا ، ولكننا على الأقل نستطيع أن نواجه استجاباتنا وتبينها بأمان إذا كنا راغبين فى أن نفعل ذلك فحن مثلا نستطيع :

— أن نعترف لأنفسنا بنواحى ضعفنا نحن . وأن نفكر فى الطريقة التى تقويها أو نوازنها بها .

— وأن نتحاشى خداع أنفسنا فيما يختص بتمييزها أو مرآتنا .

— وأن نبحث عن نواحى تذبذبنا .

— وأن نحلل أسباب مشاعر الكراهية عندنا وأن نبحث لها عن مخارج بناءة إنشائية .

— وأن نتقبل المسئولية عن أنواع فشلنا نحن أنفسنا .

— وأن نرى هل نحن نستفيد من مواهبنا إلى أقصى درجات الاستفادة .

إننا إن فعلنا ذلك فلسنا بحاجة إلى أن نبالغ فى الاستبطان كما أنه لا يجب علينا

أن نلقى بأنفسنا فى أحضان الأمل (الذى ربما يكون لا شعوريا) فى أننا نستطيع أن نستجدى من الغير التأكيد بإنكار فشلنا من أصدقائنا ، كما لا يجب علينا أيضا أن ننكر أخطاءنا وسوء سلوكنا . إن أشد الناس إصابة وتعرضاً للمرض العقلى هو ذلك الذى ينكر بحرارة تامة أن هناك ما يمكن ان يوصم به من خطأ .

ويجب على الشخص أن يعلم أن يكون موضوعيا فيما يختص بنفسه فقد يصبح التقويم الذاتى غير ذى فائدة إذا كان متحيزاً بسبب شعور بعدم الأمان أو خداع او عدم إخلاص او انعدام الأمانة بصراحة . انه فى هذه الحالة لا يكون مضيعة للوقت فحسب ، بل أنه أيضا ربما كان أمرا عظيم الضرر .

وبالرغم من نواحى الضعف فينا وحيلنا المرضية نجد أن الأغلبية العظمى منا تسير فى هذه الدنيا سيراً حميداً بدرجه معقولةويعيش أغلبنا فى معظم الوقت فى سلام نسبى مع أنفسهم ويداومون على العيش فى حدود مدى السلوك المقبول من الجماعة الاجتماعية التى تعيش فيها . وبالرغم من أننا جميعاً نستجيب « بشكل سىء » فى بعض الأوقات إلاأننا ندخل فى عداد تلك الطبقة التى تذكر على العموم أنها «سوية»

هناك سلوك معين يدل على سوء التكيف سواء كان ذلك فى أنفسنا أو فى غيرنا . إذ أن « علامة الخطر » أو دليل التحذير من أن الشخصية تعانى فشلا مؤقتاً أو ربما مرضا عقليا خطيراً ، الأمر الذى يتوقف على عنفها وعلى استمرارها . وربما كان من غير الحكمة هنا أن نقدم قائمة بأمثال علامات الخطر هذه لأن بعض الناس لديهم قابلية شديدة للايحاء ، كأمثال الرجال الثلاثة فى القارب فى الكتاب الذى ألفه جيروم ك . جيروم . بينما كان هؤلاء يداعبهم موج البحر فى قارب خلو من المجاديف ، أخذوا يقرأون القاموس الطبى الذى تصادف وجوده فى القارب وذلك

لتمضية الوقت . وقد خرجوا من ذلك بنتيجة واحده وهى أن فيما بينهم مصابون بجميع الأمراض ماعدا « آلام المفاصل عند السيدات القعيدات » .

ومع ذلك فإننا إذ كنا نستطيع أن نفهم هذه العلامات التى تدل على صعوبة التوافق على حقيقتها فإننا نستطيع غالبا أن نفعل شيئاً بأنفسنا أو أن نقوم بزيارة أسرة أو أصدقاء ليعينونا على حل المشكلة التى تواجهنا قبل أن تسبب لنا مرضا خطيراً . وقد نحتاج إلى زيارة لإخصائى للاستعانة بهوذ لك عندما يتكرر حدوث « الأعراض » أو تستمر أياماً أو أسابيع ، أو تسبب لنا آلاماً إنفعاليه شديده لانستطيع أن نتخلص أو نستريح منها بأنفسنا . وهى حينما تكون شديدة تعتبر أدلة حقيقية على متاعب خطيرة ، وهى متاعب كلما أسرعنا فى بحثها ، كلما كان الارتياح من عنائها أسهل .

وكما أن الصحة الجسمية الجيده يمكن الاستدلال عليها من إعدام الأعراض فكذلك الحال فى الصحة العقلية والنفسيه . فاذا كانت الاجابات على الأسئلة الآتية كلها « بالنفى » نستطيع أن نفهم أننا أصحاء نفسياً : —

— هل أنت دائماً مهموم (مشغول) ؟

— هل انت غير قادر على أن تركز (انتباهك) لأسباب غير معروفة ؟

— هل أنت تعس باستمرار دون سبب معقول ؟

— هل تفقد اعصابك وتثور بسرعة وغالباً ؟

— هل يضايقك إرق منتظم ؟

— هل تعانى تذبذباً كبيراً فى حالتك المزاجية ، من الانقباض إلى الابتهاج ثم يعاودك الانقباض ثانية الأمر الذى يعوقك كثيراً ؟

— هل تكره باستمرار ان تكون مع الناس ؟

— هل تتألم إذا اضطرب نظام حياتك الرتيب ؟

— هل « تثير اعصابك » الاطفال باستمرار ؟

— هل انت « عبوس » وحياتك باستمرار مريرة ؟

— هل انت دائما على صواب والشخص الآخر دائماً على خطأ ؟

— هل تصيبك اوجاع وآلام عديدة لايجد لها الطبيب سببا عضويا ؟

إذا كنت تجيب على أى من هذه الأسئلة بالإيجاب فحينئذ يكون هناك شيء ما على غير ما يرام . أن نصيحتنا المخلصة أن تبحث عن العون من الاخصائيين .

هناك سؤال واحد آخر يجب أن نسأله لأنفسنا كما يجب أن تكون إجابتنا جميعا عليه « بالايجاب » . هل نشعر بالإنقباض عندما نعزل ونبذ ؟

هل ذلك يجعلنا نشعر أحيانا بأننا فاشلون إذا قارنا أنفسنا بالآخرين من الذين يحيطون بنا؟ إن الاجابه بالإيجاب هى تلك التى يستعملها الشخص العادى. أننا جميعا ننبذ أو نهمل أو نحقر فى الغالب بدرجات متفاوته .

وعندما يحدث ذلك فإننا نميل لأن نقارن أنفسنا دون تحيز بأولئك الناس الذين يظهرون بمظهر المقبولين . ونحن ننمى فى أنفسنا ما يطلق عليه إحيانا إسم مشاعر الدونيه . هذه تعتبر تعبيرا عن الشعور بعدم الأمان الذى سوف ناقشه بعد قليل .

لقد كان الكثيرون منا يهددون بالهرب من المنزل (كاطفال) عندما كان أهلنا ، كما يبدو ، لا يقدروننا حق قدرنا ، وكان ذلك يحدث من وقت لآخر لكى نجعلهم يشعرون بالأسف لما يكونون قد فعلوه إزاءنا . وأما كراشدين

فإننا قد نرغب فى أن ننسحب من الإتصال الاجتماعى عندما لا يجوز قبول أولئك الذين نرغب فى إقرارهم . أو ربما نفعل العكس — قد نقاتل ونعاود الجهاد . فقد يؤذى بعضنا بشكل مزعج أن يفشل فى مغامرات غرامية ، أوألا يتسلم دعوه لحفل ، أو للانضمام إلى منتدى للشباب ، أو إلى مسكن من المساكن . إننا جميعا نريد أن نشعر بالتبعية ، ليكون ذلك برهانا على أننا محبوبين ، وأن الناس تستمتع برفقتنا وتقدرها . ولكننا إذا كنا غير منضمين لجماعه فإن أفكارنا تصبح متعثره فى أسئلة وأجوبة من أمثال : « ما هو الخطأ الذى بدر منى ؟ إنهم قوم غير عادلين » « ألم أرتد الملابس الملائمة ؟ الخ . الخ . . »

إن من السهل أن نثور وأن يغلى الدم فى عروقنا بسبب أمثال هذه الأنواع من النبذ ، حيث نلوم أنفسنا . وقد نصبح مقتنعين تمام الاقتناع أننا لسنا على ما يجب أن نكون عليه ، وأن تشغلنا الطريقة التى يمكن أن نتقيد بها . إن البعض منا من أولئك الذين ينعمون بالحكمة والموضوعية فى تفكيرهم قد يفهمون المشكله على انها مشكله خطأ فى التوجيه يهدد كبرياءنا . كذلك تتزعزع ثقتنا بأنفسنا عندما لا يقدرنا الغير . وهناك ميل لدينا لأن نوجه تفكيرنا كثيرا نحو إتهام الذات ، وإعلان تقصيرها الأمر الذى يقودنا الى الكبت وقد نتغلب على اولئك الذين ينبذوننا ونستطيع إن ندفعهم إلى المزيد من النبذ عندما نفرض انفسنا عليهم .

وربما كان من أكثر الأمور البناءة التى يمكن أن نقوم بها أن نبحث عن قوم آخرين كأفراد أوجماعات أو مناشط أوأعمال يمكن أن نكسب فيها الرضى ولا يكون ذلك ممكننا فى الغالب إلا عن طريق التصميم القوى . وكذلك نستطيع دائماً أن نعود ثانيه إلى أحضان مصادر الحنان أو الاهتمام . حقيقة نكون قد خبرناها

من قبل ، كما أننا نستطيع أن نعاون أنفسنا بتبرير الموقف بنفس الطريقة التى لجأ إليها الثعلب فى موضوع الكروم فى خرافة أيوب :

وهنا نقول إن أولئك الذين تبذونا لم يكونوا أولئك القوم الذين كنا نظن فيهم أحسن الظنون بحال من الأحوال . وهنا يكون الاحتمال كبيراً فى أن يكون ذلك صحيحاً . وأخيراً فاننا نستطيع أن ننمى فلسفه . وفلسفة معقولة وهى أن الرفاق الأثيرين والأصحاب والجماعات الخاصة أشبه ماتكون بعربة الرام – تمر واحدة بعد أخرى كل سبع دقائق إذا كنا نرقبها .

وعندما يكون الاحساس بالنبذ أو القص مزمناً أو يعاود الفرد على أبسط المثيرات التى يتخذ حدوثها ، هنا فقط يكون الفرد فى حاجه ماسه إلى الاستشارة الفنية . هنا تصبح إنفعالاتنا مشتركة بشكل عميق لدرجة أننا فى العادة لانستفيد من قدرتنا على الحكم السليم بشىء من البرود الانفعالى ، والهدوء ، أوحتى تصغى لصوت الحكمة! وفى مجريات الأحداث العادية عندما نصبح مبالغين فى التفكير الذاتى فى صعوباتنا يحسن أن نضع نصب أعيننا تلك الحقيقة القائلة أن التفهم بتعقل يمكن أن يساعدنا كثيراً إذا كنا نتيح له الفرصة وأن نأخذ بأسبابه . وهناك قول مأثور « إن صوت العقل ضعيف ولكنه مع ذلك دائب » وهو يستطيع عن طريق رأيه أن يتغلب على الضغط الإنفعالى بدرجات متباينة . إن للاستجابات غير السليمة دائماً علاقه مؤكدة بخبراتنا النمائية فيما يتعلق بعدم الأمان ، والتواكل ، وأنواع النبذ التى سبقت فى خبرتنا ، وعن طريق التفهم الواضح للشخصية يستطيع القارىء أن يشحذ فطنته ليصل إلى الحلول اللازمة لمثل هذه المشكلات الإنفعالية . فالتغلب على العقبة الإنفعالية يجب على الواحد منا أن يقوى النواحى الإيجابية التى تكون رهن إشارته حتى فى أحلك المواقف .

إننا لايمكن أن نتغلب على صراعاتنا . وبغض النظر عما يمكن أن يكون قد حدث لنا او سيحدث فأنها سوف تستمر . وعلى اية حال فالكثير من اشد الآلام وخزاً ومن اشد المشكلات صعوبه ترجع اصولها إلى ايام الطفولة . وتفرض علينا الأوضاع الاجتماعية ان من اهم مايجب علينا ، فى حدود قدرتنا على التعليم ان نجعل الصراع الذى قد يتعرض له اطفالنا اقل صعوبة بقدر الإمكان . ولسنا نستطيع هنا ان نعاود ذكر المقترحات العديدة الخاصة التى قدمناها فيما يتعلق بالنمو النفسى والجسمى فى مراحله المختلفة او اختيار موضوعات الحب (الاشخاص) التى نمر فيها فى مراحل الحياة . وعلى اية حال فهناك بعض التعليمات التى لابد من إعادة تأكيدها : —

سيصبح أطفالنا على نفس الصوره التى نطبعهم عليها . وسوف تكون علاقاتهم بالآخرين سعيده وناجحه فقط إذا كنا قد احببناهم وشجعنا تطورهم فى فى اتجاه النضج الانفعالى والجسمى على السواء . هذا معناه أننا لم نتخمهم برعايتنا وعنايتنا وتدليلنا وفى نفس الوقت لم نحرمهم من رعايتنا أو من عطفنا . نحن نكسبهم أنانيتنا أو إيثارنا للآخرين ، كما أننا نكسبهم بعد النظر والتفهم أو التميز وسوء الحكم .

وبما أن أنماط سلوك الفرد أيام الطفوله تلازمنا طوال أيام حياتنا ، يكاد يكون من المستحيل أن نبالغ فى تأكيد أهميه معامله الطفل كمخلوق بشرى . فمعامله الاطفال بالطريقه التى يجب أن يعاملونا بها هى القاعده الذهبيه التى تعتبر فى المستوى المختار للعلاقات بين الوالد والطفل فليس من حقنا بأى حال أن نعرض مطالبنا عليه لا لسبب إلا لأنه أحترمنا ، ولا نكاد نكون قساة على أطفالنا دون أن نتوقع منهم أن تتحجر قلوبهم نحونا . ويصدق هذا أيضا عندما نعتبرهم أولا نعتبرهم ،عندما

فكر فيهم أو لا نعبأ بهم ، عندما نحترمهم أو لا نمنحهم الاحترام ، كما يصدق ذلك على حبنا لهم أو عدم اهتمامنا بأمرهم .

معامله الطفل كمخلوق بشرى لا تعنى ان الوالدين يمتنعان عن استعمال حقهم فى توجيهه الى الآداب المرعيه : ولكن يجب أن يكون لدى الفرد مفهوم عن النظام يكون اوسع من مجرد اعتباده وسيله فريده من وسائل الحد من حرية الفرد عن طريق الحقوق المشروعه ، او وسائل العنف . كما لا يجب علينا ان نظن ان التأديب يتمثل فقط فى النواحى السلبيه كالانكار والرفض والعقاب . إنه وسيله يحتاج الآباء لاستعمالها ، وهو وسيله ستغرض الأيام على الطفل ان يتعلمها فى تصرفه فى حياته الخاصه . إن الشخصيه المنظمه هى تلك التى تنعم بالقدرة على ضبط النفس . لهذا يجب على الوالد أن يركز تنفيذه للتأديب الذي يطبقه على العالم الخارجى على أساس من الاعتقاد فى أهمية الحل الذى يقترحه للمشكلة الحاضرة . يجب عليه أن يقدم شرحا لها ولأهميتها يكون ملائماً لسن الطفل ولظروفه كما أن وجهة نظر الطفل يجب أن تنال إعتبار والديه . وإذا صح هذا الأمر ، فان التأديب الأبوى إذا استعمل بهذه الطريقة يمكن أن يفيد كوسيلة تعين على تقبل الطفل المسئولية الشخصية والإجتماعية .

على الوالد مسئولية كبرى فى معاونة الطفل على معالجة حالات التذبذب وهى الصراعات التى يحاول ان يحلها بالاجابة بالنفى والايجاب فى وقت واحد .

إن هذه تبدأ فى وقت مبكر ، وقد تنشأ احيانا بسبب الخوف واحيانا اخرى من إنعدام المعرفة ولكنها غالباً تنشأ من نقص فى الخبرة .

وهناك مسئولية اخرى على الآباء وهى مايجب عليهم نحو استثمار قوى الطفل

الدافعة أو على الأقل الجزء الشعورى منها فى أى عمل يجب أن ينفذه الطفل وفى اغلب الأحيان تكون القوى الدافعة لدى الطفل مرتبطة بالطريقة التى يشعر بها الوالد نفسه نحو موضوع الساعة . إننا جميعاً نحتاج إلى الأهداف البعيدة والأهداف القريبة ، وهنا تكون الفرصة سانحة للوالد فى أن يقدم العون لطفله ليختار هذه أو تلك ويأخذ فى أسباب العمل للوصول إليها ويتغلب على العوائق التى تعترض طريقه والتى تكون أكبر من أن تتغلب عليها قدراته الطفلية . وفى بعض الأحيان يكون معنى هذا مناقشة الموضوع مع الطفل وفى أخرى يعنى أن يلعب الأب معه وفى بعض الأحيان يعنى ذلك العمل معه ، إلا أنه فى كل الأحيان يكون معنى ذلك أن يحبه الوالد .

لا تزال أمام الآباء مهمة أخرى وهى أن يعاونوا الطفل على أن يعرف كل حقيقة ويعترف بها : قد يعنى هذا أن يبدأ الآباء بالاعتراف بها بالنسبة لأنفسهم حتى ولو احتاج الأمر إلى مراجعة آرائهم فى أطفالهم أنفسهم . فالوالد العادى السليم يميل إلى أن يخلع على أطفاله قيمة أكبر ، وأن يدفعهم مسرعاً إلى الأمام ، وأن يتوقع منهم الكثير ، وأن يعتقد بأنهم أعلى من المتوسط بكثير ، وأن يضع مستويات السلوك على أساس ما يظنه الجيران أكثر مما يضعها على أساس ما هو أفضل شىء للطفل نفسه وللأسرة بذاتها .

إن الأسرة فى حالتها المثالية بيئة تنعم ، بالحماية وتملؤها الصداقة وفيها يستطيع الأب أن يعد طفله لمعرفة الحقيقة ومواجهة العالم دون أى مرآة أو سوء فهم أو دون القيود التى تفرضها عليه قلة الخبرة أو الجهل .

الشعور بالأمان

الشعور بالأمان هو أحد العمد التى تقوم عليها الصحة النفسية للفرد . ولسنا نستطيع أن نكون على درجة من الاستعداد بحيث نذكر الطرق العديدة التى يمكن

بها توفير هذا الشعور . إن الشعور بالأمان ليس مجرد مسألة مال ، لأن الكثيرين من أصحاب الملايين يمكن أن يشعروا بعدم الأمان لدرجة بعيدة . كما أنه أيضاً ليس مجرد كون الفرد يملك فراشاً وثيراً ، وبعض الطعام ، لأن الكثير من الناس الذين ينعمون بهذا يحيون حياة ملؤها البؤس وانعدام الشعور بالأمان .

هناك في الحقيقة نوعان أساسيان من الأمان يبحث عنهما الرجل — لأنه في مسيس الحاجة اليهما . أولهما الانسجام الداخلي للشخصية ، أو قدرته على حل التوتر الذي ينشأ بين العناصر المختلفة من نفسه . ومهما تكن الحالة التي عليها البيئة الخارجية فانه لن يستطيع أن ينعم بالأمان إذا لم يكن شاعراً بالسلام في داخلية نفسه .

أما الحاجة الرئيسية الثانية فهي التي تتعلق بالحب . فالشخص المحبوب يكون حقاً شاعراً بالأمان . إن ذلك المحظوظ لدرجة أنه يكون محبوباً يكون قادراً على أن يحصل عليه ، ذلك أنه قد كان ناضجاً لدرجة أنه استطاع أن يمنحه لغيره ، ولهذا قد اكتسب الميل لان يوجه انفعالاته ويشغلها باستقبال الحب من الغير .

ولسوء الحظ نجد العالم مليئاً بالكثير من الناس الذين يريدون أن يحبوا الآخرين وأن يكونوا صداقات ، ولكنهم مع ذلك لا يعرفون الوسيلة إلى ذلك . فهم يخشون — بسبب خبرات الطفولة — أن يحطموا تلك الانقاض الصعبة التي بنوها حول أنفسهم سواء كان ذلك بطريقة شعورية أو بطريقة لا شعورية . أما هؤلاء الذين لا يمكنهم أن يحبوا أبداً فانهم مرضى ميئوس من شفائهم . فمن علامات النضج الحق أن نرى الفرد يحصل على الرضي الاكبر في حبه للغير أكثر مما يحصل عليه من أن يكون هو محبوباً . ان ذلك الذى يحب حقاً ويعطي من نفسه لغيره لا يجد ما يجعله يهتم بأن يكون محبوباً .

ويتوقف الشعور بالامان على مدى وطبيعة مطالب البيئة بالإضافة إلى راحة

الفرد النفسية الداخليه . إنه يتوقف على الطريقة التى نعالج بها هذه الأمور وعما إذا كنا نستطيع أن نسيطر على مصادر تكفى لإشباع هذه الحاجات . وقد يكون من الصعب بعض الشىء على الناس أحياناً أن يعرفوا كيف يحصلوا على الأمان الشخصية . ولتوضيح ذلك لندرس واحداً من العوامل التى تسبب عدم الأمان ، ولنأخذ الأمان الاقتصادى . إننا نعرف حق المعرفة أن الأمان الاقتصادى ليس أمراً يحدث من تلقاء ذاته . فيجب علينا مثلا أن نضع له الخطط ، ويجب أن نتنبه إلى حقيقة الموقف ، وأن ننفق حسب الحدود التى تفرضها مصادرنا المالية ، وحسب ما نحتاجه ، وما نستطيع أن نحصل عليه (أو نحصل عليه فعلا) . من أجل هذا نحن فى حاجة إلى أن نعرف المدى الذى تصل إليه مصادرنا وإمكانياتنا . وفى العادة نحن نضع لانفسنا هدفاً ونعمل لتحقيق الوصول إليه . ثم إننا نقرر فى أغراضنا الخاصة النجاح فى الوصول إلى هذا الهدف . لماذا نوفر بعض نقودنا ، وما الطريقة التى سوف نستغلها فيها ، كيف يمكن أن نستغلها لنحصل على أحسن الفوائد . يجب أن نضع الخطط فى هذا بعناية . ذلك بأننا لا نلبث أن نحصل على احتياطى متوفر من المال حتى يعطينا هذا إحساساً بالقوة والحرية والمرونة ــ إنه شىء يمكن الالتجاء إليه فى الملمات . لهذا يجب علينا أن نتبع نفس هذه المبادىء العامة فى الحصول على أى نوع من الأمان نشعر بأننا فى حاجة إليه ، سواء كان ذلك شخصياً أو عائلياً أو اجتماعياً أو جسمياً أو اقتصادياً . حدد لنفسك هدفاً . ارسم خطة للوصول إليه . كون لنفسك رصيداً . واصل العمل طبقاً للخطة الموضوعة .

والآن سنحاول أن نطبق تلك المبادىء خاصة على الناحية الشعورية من شخصيتنا . أولا يجب علينا أن نفهم ما عندك : رصيدنا ، حاجاتنا ، فى أى الميادين نشعر بانعدام الأمان ، وفى أيها نشعر بالأمان . وعلى أساس ما نكتشفه هنا ، يجب علينا أن نضع الخطط اللازمة للطريقة التى سوف تشبع بها حاجاتنا التى لم تشبع بقصد الحصول على الأمان . بعد ذلك يمكننا أن ننظر فيما نريد ونرسم الهدف الذى قد

يتعلق بعدد الأصدقاء الذين نرغب فى صحبتهم ، أو الأمل فى تكوين أسرة ، أو التوسع فى العمل ، أو زيادة حجم حسابنا بالمصرف ، أو الحصول على الرضى من الهوايات . وبمجرد أن نقرر هدفنا لانلبث أن نجد لدينا الدافع والغرض والإحساس بالإتجاه الذى يحدد جهودنا . يجب علينا أيضاً أن نقيم وزناً كبيراً لتأثير البيئة التى سوف تضطرنا إلى إدخال تعديل فى رغباتنا الأصلية . ولكى ننجح فى تحقيق أغراضنا قد يكون من الواجب علينا أن نتعلم بعض الطرق الجديدة ، وقد يكون علينا كذلك أن نكتشف ميادين جديدة من الاهتمامات ، ثم أن نضع الحلول الوسط مع البيئة وأخيراً أن نتعلم طرائقنا هذه بالمحاولة والخطأ .

ونظراً لأن الشخصية البشرية لها بالفعل أوجه متعددة، نجد أن الاحساس بالأمان فى واحد منها قد ينتقل إلى الآخر ويساعد الفرد على التغلب على عدم الأمان البسيط فيه . وهو من هذه الناحية يشبه بعض الشبه حالة توزيع الاستغلال الاقتصادى بالاستثمار الموزع فى أكثر من ناحية . فإذا أصيبت ناحية منها بسوء ، لايؤدى ذلك إلى افلاس المستثمر . فإذ كان الشعور بعدم الأمان يتطور فيما يتعلق بالعمل ، فإننا نأمل أن الشعور بالأمان فى الأسرة قد يعطى العون الكافى لامداد الفرد بالثقة والتشجيع والتأمين الضرورى لمواصلة الجهد حتى يستقيم أمر العمل .

تقع على الآباء هذه مسئولية خاصة لتوفير الأمان الذى يحتاجه الأطفال داخلياً كان أو خارجياً . فإذا كنا نحن أنفسنا نشعر بالأمان ، فإننا لانلبث أن نغرس ذلك فى نفوس أطفالنا . وإذا كنا لانشعر بالأمان فإننا لايمكن أن نتحاشى أن نجعل أطفالنا يشعرون بعدم الأمان . ويتفق علماء الطب النفسى على أنه فى حالة الأطفال الصغار غير المتوافقين نجد أن الوالد غالباً يحتاج إلى العلاج كما يحتاج الطفل بل ربما

أكثر منه . وقد يجد الطفل الذى يعيش فى أحضان والدين يشعران بالأمان أحياناً أسباباً غير صحيحة لشعوره بعدم الأمان ، وهذا مايستطيع التفهم الوالدى عادة أن يصححه .

الرضى « الاشباع »(١)

هذا هو أحد العمد الأخرى التى تقوم عليها الصحة النفسية وهو الاعتراف بالحاجة التى نريدها جميعا بل ويجب أن نحصل عليها وهى الرضى . لقد بينا أن صراع الحياة ليس دائما هو مايظهر سطحيا وذلك بسبب دوافعنا اللاشعورية . إننا إن استطعنا أن نوجه هذه الدوافع وأن ننجح فى توجيهها بدرجة معقولة نحو أهداف اجتماعية عمليه ومقبولة ، فإننا بذلك نكون قادرين على أن نجد الأمان المنشود . وقد اثبتت التحليلات الأخيرة أن الشعور بالأمان يتوقف على الحصول على الرضى إلى درجة كبيرة . فكلاهما متداخل لايمكن الفصل بينهما .

تتحايل عقولنا علينا كما رأينا . وقد حاولنا أن نوضح هذه الحيل . إن بعضها يؤدى إلى رضى صحى سليم ، وبعضها إلى رضى مبتور مشتت . أما مدى إمكان الوصول إلى رضى سليم فإنه يتوقف على عوامل عدة ، يعتبر من أهمها قدرة الفرد على أن يتيح ويخلق هذا الرضى لنفسه . ولكن هنا أيضاً قد يكون الفرد مقيداً لأنه لم يتعلم قط القدر الكافى من الاستقلالية ، فقد نشأ متواكلا على الغير لكى يحثوا له عن الأمان والرضى ويقدموه له لقمة سائغة . وقد يكون متقيداً بسبب عدم النضج والعدوان فى طبيعته الكثيرة الالحاح . لأجل هذا قد يكون مانقترحه فى كيفية الحصول على الرضى غير ذى فائدة لأمثال هؤلاء الأشخاص وإلى جانب هذا لاتوجد قواعد بسيطة للطريقة التى يمكن بها الحصول عليه . هناك أمثلة قديمة قد تعيننا فى

---

(١) Satisfaction

هذا المقام وهي تلك التي لا نطبقها على أنفسنا في أغلب الأحيان ومنها « الأجر على قدر المشقة » « الجزاء من جنس العمل » عربي . « المكسب يكون غالباً مناسباً مع الحكمة في استثمار المال ومقدار ماتستثمره » . « لن ينمو القمح في الحقل إلا بعون الله وببعض البذور والكثير من العمل الشاق (١) .

قد نسيء استثمار حبنا أو مجهودنا أو اهتماماتنا التي تسبب لنا التعاسة بدلا من الرضي . وكل فرد منا يفعل ذلك أحيانا . فإذا كررنا ذلك مراراً فإنه لابد أن يكون بنا على أية حال خلل ما . والغالب أنه ليس هناك أي نصيحة بسيطة يمكن أن ندخل بها تغييراً على خبراتنا مالم نستطع أن نكشف عن طريق العون الفني (من الخبراء) . عما يمكن أن يكون السبب في الصعوبات التي نعانيها . ولكننا يمكننا أن نقترح بعض النصائح لهؤلاء الأشخاص الذين يمكنهم أن يستفيدوا عن أنواع الاستغلال التي يمكن أن تعود عليهم بفائدة محققة . ويمكن لهؤلاء الذين يشعرون بالحاجة للمزيد من الرضي عما يحصلون عليه الآن يمكن أن يفيدوا من ذلك كثيراً ومن أهم ما ننصحهم به :

إخلق من أي عمل تقوم به نوعا من المسرة . فبالنسبة لأغلب الناس نجد أن حياتهم مليئة بالمسئوليات غير الممتعة نسبياً . وليس من المجدي هنا أن نذكر هذا . فمثلا نجد العمل اليومي الرتيب في العصر الحديث غير مرض لربات البيوت . وبالرغم من ذلك نجد الكثيرات من سيدات البيوت يجدن الرضي في كونهن الوحيدات

---

(١) منها « ان السماء لاتمطر ذهباً ولا فضة » « أعقلها وتوكل على الله » « لا يقعدن أحدكم ويقول اللهم ارزقني . ان السماء لاتمطر ذهبا ولا فضة » حديث المترجم .

اللاتى يدرن منازلهن البعيدة عن للشاغبات والصراعات والصدام . وبذلك يضفن الكثير إلى استمتاع الأسرة عندما يعود أفرادها إلى المنزل .

وإذا كنا نعانى من عدم الرضى بصورة مزمنة فى أعمالنا ، فربما كان العمل غير مناسب لنا . ومع ذلك فإننا يجب أن نتأكد أنه لا يوجد أى خطأ فى قدرتنا على أن نلعب بالأوراق التى بين أيدينا قبل أن نطلب أوراقا أخرى . ذلك أنه ربما كان انعدام الرضى راجعاً إلى شعورنا بأننا لم نقدر من الغير حق قدرنا . فى هذه الحالة يجب أن نكون من الأمانة بحيث نقرر حقاً ما إذا كانت الطريقة التى قمنا بها بهذا العمل هى التى كانت السبب فى فشلنا فى استجلاب دواعى المدح والإقرار من الرؤساء. هناك مبدأ طيب وهو أن منح الرضى للغير سواء كانوا من افراد الأسرة أو رؤسائنا أو أصدقائنا يمكن أن يحقق هذا الرضى المنشود ولنفس الإنسان .

إذا كان النشاط المطلوب يفشل فى توفير الرضى فيمكن أن نحصل عليه من مصدر آخر نختاره :

هذا مايمكن أن يكون تطوراً وتحسيناً للنقطة السابقة . إننا لا يمكننا أن نتحاشى القيام ببعض الأعمال الشاقة ، أو بعض العمل الذى يسير على وتيرة واحدة أو بعض الأمور غير الممتعة التى يجب علينا أن نقوم بها ولكننا مع ذلك لا يجب علينا أن نعتمد على مصدر واحد للاشباع والرضى . فليس معنى أن لدينا بعض المسئوليات التى يجب علينا أن نؤديها إننا لا يمكننا أن نجد أموراً كثيرة أخرى نتمنى ونود القيام بها . وهنا أيضاً نجد أن الرضى الذى يمكن أن نحصل عليه من المصادر المختارة المفضلة يمكن غالباً أن نعوض نقصه فى الأعمال «الواجبة علينا فرضاً» وهنا يكون للموقف أشبه بالتنوع والتوزيع فى توجيهنا لميولنا .

غير النظام Vary the diet : لايمكننا أن نعيش على رجيم واحد من السمك والكرنب أو العمل المتواصل دون تعب . نحن فى حاجة إلى مناشط جديدة، واتصالات جديدة ، ومناظر جديدة ، وخبرات جديدة ، ثم لأصدقاء جدد . كل هذه تعتبر مصادر أولية لمزيد من الرضى . فإذا أردنا أن نأسف على أنفسنا فإننا يمكننا أن نقبع فى عقر دارنا وأن ندع بقية العالم يسير حولنا ، أما نحن فإننا نستمتع بوحدتنا وبؤسنا . قد نحتاج إلى وضع خطة . خاصة لقراءة كتاب أو عمل بعض أشغال الابرة وحبك الصوف أو بسبب جولة « تنس » أو قيادة السيارة لنزهة فى كاليفورنيا ولكن الاحتمال الأكبر أن أى واحدة من هذه سوف تفيدنا كثيراً فى احراز الرضى الضرورى للمزيد من الجهد .

تعلم كيف تلعب :

ليس هناك أكثر غباء من تلك المرأة أو ذلك الرجل الذى يفخر بأنه لم يلعب فى حياته قط . فمن البله تماماً أن نجده يكرس كل وقته دون انقطاع للعمل ويكون مجداً بدرجة لا مثيل لها على أن يظل مشدوداً لعمله كثور الطاحون دون أن يأخذ فترة للراحة والاسترخاء بأى حال يقضيها فى الرياضة أو الهوايات أو أى تغيير فى المنظر . قد يكون ذلك فى بعض الأحيان راجعا إلى الجهل ، وقد يرجع أحياناً أخرى إلى حكم الضرورة .

إن من بيننا نساء ورجال يعاهدون أنفسهم بأنهم سوف يواصلون بذل الجهد وجر الطاحون حتى يكونوا فى « مركز » يسمح لهم بالاسترخاء والاستمتاع بحياتهم، ولكن يبدو أنهم لايصلون لهذه النهاية . وفى الحقيقة أن من الأفضل كثيراً بالنسبة لنا أن نتوقف بين الفينة والفينة ، وذلك لكى نستمتع ببعض المتع والاسترخاء والراحة

أثناء رحلتنا الطويلة فى الحياة . إن هذا يمكن أن يجعل الحياة أكثر بهجة بالنسبة لنا ولمن نحب وذلك أفضل كثيراً من أن نرفض أنواع التسلية المعروفة فى سبيل مستقبل نرسمه فى خيالنا ، ونتوقع فيه أن نحصل على أجازة أبديه . إن النساء والرجال الذين لا ينتهزون بعض أوقات حياتهم ليلعبوا من حين لآخر هم عادة أولئك الذين يهملون زوجاتهم أو أزواجهن ، أو أطفالهم بنفس الطريقة التى يخادعون بها أنفسهم يتظاهرون بأنهم سوف يعوضونهم كل شىء ويصلحون لهم ماأفسدوا فى يوم من الأيام ، ومع ذلك فأغلب هؤلاء لايأخذون بأسباب الوصول إلى هذا الهدف .

وبالإضافة إلى هذه النصائح التى نقدمها للراشدين ، يجدر بنا هنا أنه نقدم كلمة أو كلمتين ننصح بها الآباء . يجب أن يكون واضحا فى أذهاننا أن الوليد يبدأ حياته كالذئب الشرير . وتكون أغلب وسائل أرضائه الأولى بدائيه ، ولهذا فعليه أن يتعلم طريقة الأحلال والاستبدال عندما يبلغ الثانية أو الثالثة من عمره ، ومهمتنا هنا أن نعاونه على الكشف عن البدائل المقبولة اجتماعيا لهذه المشبعات البدائية وهى التى يمكن بها ارضاؤه . ومن أكبر الدروس ذات الأهمية البالغة فى جعله واشداً ، أنه يجب عليه كطفل أن يتعلم أنه لا يمكنه دائماً أن يحصل على ما يريد فى الوقت الذى يريده . يجب عليه كذلك أن يتعلم أن الرضى المنتظر فى آفاق المستقبل قد لا يأتى إلا بعد أن يتبع فترة من التأجيل ، وقد يكون من اللازم أن يسبقه بعض التعب أو التضحية فى الحاضر . ذلك هو أصعب الدروس ، ولو أنه مع ذلك أساسى وضرورى ، ومع ذلك فالكثير منا كراشدين لم يحسنوا تعلمه بعد . فنحن نواصل إنفاق المال والجهد باستمرار كما يفعل الأطفال تماماً بمجرد حصولنا عليهما . وبدلا من أن نضع الخطط نعيش ليومنا فقط دون كبير نظر للنتائج التى تترتب على هذا .

ومن أهم التعليمات والنصائح المحدودة الخاصة لمعاونة الطفل على أن يحصل على

الرضى أن نعمل أو نلعب معه حتى يستطيع أن يحصل عليه بنفسه . وفى نفس الوقت يستطيع أن يحصل عليه منا أو مما نفعله معه . ذلك أننا باقتسامنا متعتنا وأياه نعلمه كيف يتقاسم نفسة مع الآخرين . إن من الحكمة أن نشرك الطفل معنا فى إستمتاعنا بأجازات وأوقات الراحة . ومن ناحية أخرى يكون الوالد قد ضيع فرصة عظيمة لا تعوض إذا كان ينظر إل الجولات التى يقوم بها طفله فى هوايات جمع الطوابع او التصوير على أنها بعض إهتمامات الطفولة « العابرة التى لا أهمية لها » بدلا من أن يتخذها وسيلة للوصول إلى الاهتمامات المتصلة بها . ويتحدد مدى تنوع المناشط ومقدارها إلى حد كبير بخبرات الطفولة . وبالتالى تتوقف على ميول الآباء واهتماماتهم وتوجيههم وعونهم . إن ذلك كله يعين الأفراد عندما يبلغون سن الكبر على أن يكونوا فى موقف يتيح لهم التمسك بعادة ثابتة مدى الحياة هى عادة الاهتمام والاستمتاع بالأفكار والمناشط الجديدة .

خاتمـــة

لقد كتب هذا الكتاب كلية تقريباً عنك وعنى . فقد كان فى بعض نواحيه كتاباً من النوع النرجسى[1] لأنه كان يتعلق بنا أنفسنا ، بمدى إهتمامنا بأنفسنا . ونحن نرجو أن يكون قد قدم عونا لنا فى توفير المعلومات التى يمكن أن يثبت أنها ذات فائدة شخصية .

أما ما نهدف إليه من وراء مناقشتنا لأنفسنا وعن أنفسنا ، بل ما يزيد ويفوق مجرد مناقشة ذلك أننا نأمل أن نستطيع بالتفهم الأفضل لأنفسنا ، أن نحسن علاقاتنا بالأشخاص الآخرين بأى طريقة . أننا نرجوا أن نستطيع عن طريق التفهم الفردى الأفضل ، أن يكون لدينا مشاعراً اجتماعيه أقوى وقدرة أعظم على أن نعيش فى سلام مع الناس الآخرين .

---

(١) Narcissistic

وكما بينا فى المقدمة ، نجد أننا إذا نظرنا فيما حولنا لوجودنا فيما حولنا وعلى كل جانب بيوتاً قد حطمها الطلاق أو الإنفصال ، أو زيادة مطردة فى عدد حالات جناح الأحداث ، أو منازعات سياسية أو ثقة مفقودة بين أمم العالم ، أو حروبا باردة تهدم كيان الناس . ولقد كان من أحد نتائج الحرب أن ازدادت دقة وعيناً وإدرا كنا واهتمامنا بطبيعة شخصيه الفرد . إلا أن أغلب الآثار التى ترتبت على الحرب جاءت فى أثر الاتجاه الذى عرف فى الخمس وعشرين عاما الأخيرة وهو الاتجاه الذى امتاز بإعطاء أهمية بالغة عظيمة لتطور معارفنا الفنية عن آلات الدمار والقتال والماكينات فى المصانع .

إننا نعتقد أن الأفضلية الكبرى فى الدراسة والبحث فى عالمنا الحاضر يجب أن توجه إلى « معرفة السبب » « أو معرفة الطريق » التى يمكن بها أن نعاشر أنفسنا ونساير الآخرين .

ثم إن الجهود الأمريكية التى كرست « لمعرفة طريقة معاملة الغير ومعاشرتهم » والتطورات الفنية التى مرت بها ، قد حملتنا على الدخول فى حرب عظيمة مريرة متواصلة . ولقد كلفنا هذا التوجيه أموالا وقوى بشرية أفرطنا فى استغلالها (وتبذيرها) . والمؤكد أن من الممكن أنه إذا استطاع الفرد الأمريكى أن يحصل عن « معرفة الطريقة » « ومعرفة السبب » من حيث علاقة ذلك بنفسه وبتفهمه للناس ، فإنه سوف يساعدنا على أن نتوصل إلى ما يبدو أنه سلام عسير المنال . يجب علينا إما أن نتعلم كيف نعاشر الناس ونسايرهم أو أن نكتفى بمجرد تقبل مالا مناص منه من خطة عالمية جديدة يمكن أن تؤدى إلى فناء البشرية وافنائنا معهم .

وتقوم الديمقراطية على أساس الإيمان بقوة الفرد واحترامه . فإذا كانت طريقتنا فى الحياة تقوم على أساس أننا لا بد أن نعيش ونعمر ، فإن ذلك سوف يرجع لأننا

كأفراد ، قد درسنا أنفسنا . هذا يعنى أننا بعد نظرة طيبة فى أنفسنا ، سوف نتخذ أى إجراء لنستبعد أنواع العلاقات التى أصبحت تشوبها شوائب كراهيتنا ، وغيرتنا ، وحقدنا ، وأنانيتنا ، وميولنا للانعزالية ، ثم عدم نضجنا .

لقد جاء فى مقدمة دليل المنظمة الثقافية للأمم المتحدة العبارة الآتية :

« . . . . تبدأ الحروب فى نفوس الناس وعقولهم . . . » ويقصد بهذا عقلك وعقلى . وربما كان الأهم من ذلك أن يعنى عقول أطفالنا لأنها تنعكس فيها كل مايرثونه أو يكسبونه منا مباشرة . إن الطريق الوحيد إلى السلام هو أن نصبح أكثر نضجا .وأن ننشىء جيلا يكون هو نفسه،أكثر منا نضجا . وإن لم ننجح فى هذا فلا شك أننا مصيبون .

محتويات الكتاب

الموضوع الصفحة

